

## TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 14 PADANG

Suci Rahmi Hayati<sup>1</sup>, Asep Sujana Wahyuri<sup>2</sup>, Aldo Naza Putra<sup>3</sup>, Mario Febrian<sup>4</sup>

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

[rahmihayatisuci@gmail.com](mailto:rahmihayatisuci@gmail.com)<sup>1</sup>, [asepswpo@fik.unp.ac.id](mailto:asepswpo@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [aldoquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoquino87@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[mariofebrian@fik.unp.ac.id](mailto:mariofebrian@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.79>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Pertama, Tinjauan, PJOK, TKSI  
**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang. Penelitian ini berjudul "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 43 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang yang berjumlah 43 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan TKSI fase D. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang memiliki kebugaran sebesar 51,2, berada pada kategori kurang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

**Keyowrds** : *Physical Fitness, Middle School, Review, PJOK, TKSI*

**Abstract** : *The problem in this study is the unknown physical fitness of seventh grade students of State Junior High School 14 Padang. This study is entitled "Review of Physical Fitness of Seventh Grade Students of State Junior High School 14 Padang". The purpose of this study is to determine the physical fitness of seventh grade students of State Junior High School 14 Padang. This type of research is descriptive research. This research was conducted in June 2025 at State Junior High School 14 Padang. The population in this study were all seventh grade students totaling 43 students. The sampling technique used census technique, so the number of samples in this study were all seventh grade students at State Junior High School 14 Padang totaling 43 students. The instrument used in this study was using TKSI phase D. The data analysis technique used descriptive statistical analysis percentage. The results of this study are: the physical fitness level of class VII students at State Junior High School 14 Padang has a fitness of 51.2, which is in the less category, meaning that the physical fitness of class VII students at State Junior High School 14 Padang is not yet at the maximum level of physical fitness that a student should have and must be further improved.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah proses pembelajaran atau pengembangan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, dan kebiasaan yang biasanya dilakukan di sekolah, perguruan tinggi, atau institusi lainnya.

Tujuan utama pendidikan adalah pengembangan intelektual, keterampilan, karakter dan moral, potensi diri, persiapan kehidupan sosial dan pembentukan warga negara yang baik.

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

Sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) 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".

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Prestasi olahraga terwujud bila 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 spritual.

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

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan membentuk individu yang intelektual.

Tubuh yang sehat mendukung fungsi otak yang optimal, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar. Aktivitas fisik yang teratur juga membantu memberikan energi yang dibutuhkan untuk belajar dengan efektif.

Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga mendukung perkembangan intelektual seseorang.

Olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang sangat penting, ini tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan keterampilan social, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental, pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan

bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

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 dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran.

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

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, 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.

## **1. Pengertian Kebugaran jasmani**

Istilah kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari Physical Fitness. Physical berarti jasmaniah Fitness berarti kecocokan atau kemampuan (fit=cocok, patut atau mampu, sehat). Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh (Arsil, 2019:9).

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan : 2015).

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai satu set kualitas fisik yang dicapai atau telah dicapai masyarakat sehubungan dengan kemampuan mereka melakukan aktivitas fisik (Gibney dkk. : 2015).

Kebugaran jasmani merupakan hasil dari latihan yang sistematis, mencakup aspek aerobik, kekuatan, daya tahan, mobilitas, dan keseimbangan tubuh (Bompa & Buzzichelli : 2019).

Kondisi fisik seseorang tidak permanen, tetapi kualitasnya meningkat sebagai hasil dari latihan yang teratur dan menurun jika orang tersebut berhenti berlatih. (Agus, Apri, 2013:39). Menurut Sepriadi (2017) Kebugaran jasmani adalah sesuatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang.

Menurut Johnson dalam Arsil (2019: 12), mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang berada di bawah standar adalah: 1)

kemampuan fisik yang tidak efisien, 2) Emosi yang tidak stabil, 3) Mudah lelah, dan 4) Tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi.

## 2. Komponen Kebugaran Jasmani

Untuk mencapai derajat kebugaran jasmani setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan (Sepriadi, dkk, 2017:2).

Menurut Muhajir (2016: 189) unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: "1). Kekuatan (strength), 2). Daya(power), 3). Kecepatan (speed), 4). Kelenturan (flexibility), 5). Kelincahan (agility), 6). Daya Tahan (endurance), dan 7). Daya tahan kecepatan (stamina).

Deswandi, Dkk (2013: 5-8) secara fisiologik ada beberapa komponen pada tubuh yang perlu dikembangkan atau dipertahankan secara biologik dengan aktivitas jasmani semuanya akan terkait dengan sel, jaringan, organ dan bahan-bahan kimia tubuh seperti enzim, hormon dan lain sebagainya. Sehingga tidak hanya berhubungan dengan fisik atau jasmani saja, akan tetapi secara psikologis.

## 3. Fungsi Kebugaran Jasmani

Fungsi Kebugaran adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja manusia itu sendiri.

Menurut (Sepriadi Dkk, 2017:4) menyatakan adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus.

Fungsi umum kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar. Kesegaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran jasmani umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah penampilan jasmaniah nya.

Saat ini prevalensi obesitas meningkat tajam di seluruh dunia seiring dengan menurunnya aktivitas fisik (Sepriadi Dkk, 2017:4). Selanjutnya Menurut Arifin (2018) Fungsi kebugaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu;

"1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti: a) Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi, b) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, c) Bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar.

2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti: a) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi, b) Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan,

3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu : a) Bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, b) Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit."

## METODE

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena atau keadaan tertentu yang sedang terjadi. Dalam penelitian ini akan menggambarkan "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang". Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 14 Padang berjumlah 43 orang.

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik sensus. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 43 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) SMP fase D melalui serangkaian test yang dilakukan, diantaranya yaitu, 1) *Standing Board Jump* 2) *Sit up* 3) *Multi Stage Fitness Test/Beep Test* 4) Tes Koordinasi Mata Tangan 5) *T-Test*



**Gambar 1.** Standing Board Jump  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Siswa berdiri kebelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki. Siswa mengayun kan tangan

kedepan dan kebelakang badan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama. Penguji memberi tanda bekas pendaratan bagian tubuh yang terdekat dengan garis start. Siswa melakukan 3 kali loncatan.



**Gambar 2.** Sit Up

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

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



**Gambar 3.** Multi Stage Fitness Test/Beep Test

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Siswa melakukan pemanasan secukupnya. Siswa berdiri dibelakang garis pertama menghadap garis kedua dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio. Siswa berlari diantara dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti penanda irama. Siswa berusaha berlari selama mungkin sesuai dengan kemampuan menyesuaikan irama bleep-test.



**Gambar 4.** Koordinasi Mata Tangan

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Siswa berdiri sejauh 2 meter dari dinding pantul. Asisten memberikan instruksi “mulai” bersamaan dengan menghitung waktu menggunakan stopwatch. Penguji memberikan aba-aba “Ya”, sambil menghidupkan stopwatch. Siswa melempar bola tenis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri. Siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan. Siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik.



**Gambar 5.** T Test

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Siswa melakukan pemanasan selama 10 menit. Siswa berdiri di belakang garis start. Penguji memberikan aba-aba “Ya”, sambil menghidupkan stopwatch. Setelah terdengar aba-aba A siswa memulai tes dari Kerucut A dengan lari ke depan ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kanan, kemudian berlari menyamping (tidak menyilangkan kaki) ke

kiri sampai menyentuh kerucut C dengan tangan kiri, dilanjutkan lari menyamping ke kanan sampai menyentuh kerucut D dengan tangan kanan, kemudian berlari kembali ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kiri. Kemudian berlari mundur menuju garis finish (Kerucut A) untuk menyelesaikan tes.

## HASIL

Variabel penelitian ini adalah kebugaran jasmani Siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 14 Padang. Data yang diperoleh dari tes dan pengukuran dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D yang kemudian di klasifikasikan kedalam norma pengukuran yang telah ditetapkan sesuai petunjuk tes dan pengukuran.

### 1. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang yang telah dilakukan, dari 32 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 9, nilai rata-rata sebesar 13,37, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,74. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra**

No	Norma	Kategori	Fa	Fr
1	22-25	Baik sekali	0	0
2	18-21	Baik	2	6,2
3	14-17	Sedang	15	46,9
4	10-13	Kurang	13	40,7
5	≤ 9	Kurang Sekali	2	6,2
Jumlah			32	100

Sumber data; Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 32 orang siswa yang diteliti, tidak ada yang pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 2 orang (6,2%) pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik, 15 orang (46,9%) pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 13 orang (40,7%) pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (6,2%) pada klasifikasi  $\leq 9$ , berada pada kategori kurang sekali.

### 2. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putri VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang yang telah dilakukan, dari 11 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 14, nilai terendah 10, nilai rata-rata sebesar 12,6, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1.12. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri**

No	Norma	Kategori	Fa	Fr
1	22-25	Baik sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	2	18,1
4	10-13	Kurang	9	81,9
5	$\leq 9$	Kurang sekali	0	0
Jumlah			11	100

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 11 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. tidak

ada siswa yang memiliki pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik, 2 orang (18,1%) pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 9 orang (81,9%) pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi  $\leq 9$ , berada pada kategori kurang.

### 3. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang yang telah dilakukan, dari 43 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 9, nilai rata-rata sebesar 13,2, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2.44. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang**

No	Norma	Kategori	Fa	Fr
1	22-25	Baik sekali	0	0
2	18-21	Baik	2	4,6
3	14-17	Sedang	17	39,6
4	10-13	Kurang	22	51,2
5	$\leq 9$	Kurang sekali	2	4,6
Jumlah			43	100

Sumber Data: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 43 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali, 2 orang siswa (4,6%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori

baik, 17 orang (39,6%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 22 orang (51,2%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan 2 orang siswa (4,6%) yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi  $\leq 9$ , berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang berada pada rata-rata 13,2, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang berada pada kategori kurang.

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 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.

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

Sedangkan menurut (Sepriani & Eldawaty, 2018) "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.

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).

Berdasarkan problema yang terjadi di atas, maka selanjutnya guru atau pihak sekolah harus membatasi aktifitas siswa dalam lingkungan sekolah terutama yang berhubungan dengan gadget atau penggunaan *smartphone* disekolah.

Guru selanjutnya merancang modifikasi-modifikasi permainan yang tidak monoton dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktifitas belajar praktek, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud.

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 penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang memiliki rata-rata kebugaran

sebesar 51,2, berada pada kategori kurang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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. (2019:9). Pembinaan Kebugaran Jasmani. Padanje PT. Rajagrafindo Persada.
- Arsil. & Anthony. 2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK
- Arsil & Asnaldi, Arie. 2021. Hubungan Keterampilan Motirik Kasar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal sport science volume 21 nomor 1 edisi Januari tahun 2021*.
- Arsil & Adrian, M. R., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 6(11), 143-150.  
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1579%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1579/766>.
- Asmana, N. D., Yaslindo, Y., Wahyuri, A. S., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 129-135.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Deswandi, dkk. 2013. *Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani*. Padang: FIK UNP
- Edwarsyah, dkk. 2018. Pengaruh Metode Pelatihan Sirkuit Training Terhadap Kondisi Fisik Pencak Silat Olahraga Universitas Negeri Padang.
- Fahey, T. D., Insel, P. M., & Roth, W. T. (2020). *Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Gibney, M. J., Margetts, B. M., Kearney, J. M., & Arab, L. (2015). *Introduction to Human Nutrition*. John Wiley & Sons.
- Hardiansyah, S. (2018). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2).
- Ibnu Andli Martha dan Oktarifaldi. 2020. "Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola". *Gelanggang*

Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Vol 4(1). Hlm. 1-14.

Kemendes RI. (2017). Pedoman Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

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

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

Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.

Sepriadi, dkk. 2017. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*