

# Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota

Septia Andika Putra, Darni, Deswandi

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Kata kunci** : **Kebugaran Jasmani**

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di lapangan Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 110 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 29 orang siswa yang terdiri dari 18 putra dan 11 putri. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kebugaran siswa Indonesia fase D. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki rata-rata sebesar 12,24, berada pada kategori kurang.

**Keywords** : *Physical Fitness*

**Abstract** : *The problem in this study is the suspected low physical fitness of eighth-grade students at State Junior High School 2, Akabiluru District, Lima Puluh Kota Regency. The purpose of this study was to determine the physical fitness level of eighth-grade students at State Junior High School 2, Akabiluru District, Lima Puluh Kota Regency. This research is a descriptive study. This study was conducted in July 2025 in the field of State Junior High School 2, Akabiluru District, Lima Puluh Kota Regency. The population in this study were all eighth-grade students at State Junior High School 2, Akabiluru District, Lima Puluh Kota Regency, totaling 110 students. The sampling technique used purposive sampling, so the sample size in this study was 29 students, consisting of 18 boys and 11 girls. The instrument in this study was the Indonesian Student Fitness Test phase D. The data analysis technique in this study used descriptive percentage analysis. The results of this study are that the physical fitness level of class VIII students at State Junior High School 2, Akabiluru District, Lima Puluh Kota Regency has an average of 12.24, which is in the poor category.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini 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 Undang-undang diatas, yang berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta mencerdaskan kehidupan bangsa adalah pendidikan nasional. Oleh sebab itu, pendidikan nasional harus mempunyai kualitas yang baik, sehingga mampu untuk mencapai tujuan dan fungsi dari pendidikan di Indonesia. Dari penjelasan tersebut dapat diartikan fungsi pendidikan sebagai wadah untuk dapat berkembangnya anak dengan baik, terstruktur dan positif.

Setiap pembelajaran memiliki sumber ajar. Sumber ajar adalah rujukan, objek/bahan yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran, yang berupa media cetak dan elektronik, narasumber, serta lingkungan fisik, alam, sosial, dan budaya. Penentuan sumber belajar didasarkan pada standar kompetensi dasar serta materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi. Kegiatan pembelajaran dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang mengakibatkan proses mental dan fisik melalui interaksi antar peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya dalam rangka pencapaian kompetensi dasar. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, hingga saat ini masing-masing penetapan butir kompetensinya masih simpang siur, sesuai selera dan kepekaan masing-masing.

Kebugaran jasmani merupakan bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari. Mata pelajaran PJOK disekolah, merupakan salah satu aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktifitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran kurang tidak dapat melakukannya.

Melalui pembelajaran PJOK siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani. PJOK juga

akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus, selain itu dengan PJOK dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Pembelajaran PJOK sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan 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. Jadi, mata pelajaran PJOK perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan, selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus

membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Melalui pendidikan jasmani, siswa diajarkan ke dalam aktivitas jasmani termasuk ke dalam keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan, nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Peningkatan kebugaran jasmani dapat di tingkatkan dengan olahraga atau kegiatan rutin. Telah banyak program peningkatan kebugaran jasmani yang dilakukan, baik itu dengan biaya yang murah dan menyenangkan. Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik.

Melalui kebugaran jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak akan mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional, nasional maupun internasional.

Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan ketika melaksanakan PPL di SMPN 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota terlihat aktivitas pendidikan jasmani melalui pembelajarann PJOK yaitu adalah siswi perempuan, dan siswa laki-laki kelas VIII, dimana ditemukan kenyataan bahwa kebugaran jasmani peserta

didik SMPN 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota pada saat mengikuti pelajaran PJOK terlihat mudah lelah dan kurang bersemangat, terbukti disaat situasi jam pembelajaran PJOK banyak siswa yang mudah kelehan atau sudah beristirahat sebelum jam pembelajaran PJOK selesai. Hal ini akan berdampak kurangnya aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah, sehingga kemungkinan akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari - hari.

Tanpa kebugaran jasmani yang baik aktivitas siswa akan menjadi kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan mengadakan penelitian tentang Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa di SMPN 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota.

## **METODE**

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Abidin, Z. Dkk ( 2015: 40) Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun rekayasa manusia.

Penelitian ini menggunakan pendekatan survei yang meliputi prosedur pengujian dan pengukuran. Menurut Sugiyono (2013: 46) metode survey adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosialogi dan

psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu.

Menurut Sugiyono (2018:117) populasi merupakan wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut Arikunto (2019:109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.

Arikunto (2013:173) menerangkan jika populasi ialah keseluruhan dari subjek studi. Maka yang diartikan populasi merupakan orang yang mempunyai watak yang serupa meski presentase kecocokan itu sedikit, ataupun dengan kata lain semua orang yang hendak dijadikan selaku obyek studi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII.1, VIII.2, dan VIII.3 di SMPN 2 Kecamatan Kabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 110 orang siswa.

Penarikan sampelnya adalah *purposive sampling* merupakan teknik yang dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu serta keterbatasan waktu,dana, dan tenaga. jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. Sampel secara sederhana diartikan sebagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data dalam penelitian karena jumlah populasi ada 110 orang maka sampel diambil siswa Kelas VIII sebesar 25% dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. Pada penelitian ini penulis menggunakan TKSI

Fase D, untuk anak SMP. Tes dilakukan untuk siswa SMPN 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota, yang bisa melakukannya yaitu siswa yang Kelas VIII berusia mulai dari 12-15 Tahun.

**HASIL**

**1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah dilakukan, dari 18 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 15, nilai terendah 9, nilai rata-rata sebesar 12,00, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,64. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

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

Interval	Fa	Fr	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	0	0	Baik
14-17	3	16,7	Sedang
10-13	14	77,8	Kurang
≤ 9	1	5,6	Kurang sekali
Σ	18	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 18 orang siswa yang diteliti, tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani pada interval 22-25 dan interval 18-21, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 3 orang (16,7%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 14 orang (77,8%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (5,6%) memiliki kebugaran jasmani pada interval ≤ 9, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil

analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putra kelas kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada rata-rata 12, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori kurang,

**2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putri kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah dilakukan, dari 11 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 8, nilai rata-rata sebesar 12,64, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,11. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

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

Interval	Fa	Fr	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	1	9,1	Baik
14-17	3	27,3	Sedang
10-13	6	54,5	Kurang
≤ 9	1	9,1	Kurang sekali
Σ	11	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 11 orang siswa yang diteliti, tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani pada interval 22-25, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (9,1%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik, 3 orang (27,3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 6 orang (54,5%) memiliki kebugaran jasmani pada

klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (9,1%) memiliki kebugaran jasmani pada interval  $\leq 9$ , berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putri kelas kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada rata-rata 12,64, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa berada pada kategori kurang,

### 3. Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah dilakukan, dari 29 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 8, nilai rata-rata sebesar 12,24, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,28. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri**

Interval	Fa	Fr	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	1	3,4	Baik
14-17	6	20,7	Sedang
10-13	20	69,0	Kurang
$\leq 9$	2	6,9	Kurang sekali
$\Sigma$	29	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 29 orang siswa yang diteliti, tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani pada interval 22-25, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (9,1%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik, 6 orang (20,7%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi

14-17, berada pada kategori sedang, 20 orang (69%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (6,9%) memiliki kebugaran jasmani pada interval  $\leq 9$ , berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada rata-rata 12, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori kurang

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai " Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota" , maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang sudah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota. Dimana pada penelitian ini kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota, terdiri dari: Daya tahan *aerobic/kardiorespirasi*, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan dan kooordinasi.

"Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti" (Sepriani & Eldawaty, 2018)

Dalam penelitian ini kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota dibedakan sesuai dengan jenis kelamin yaitu siswa putra

dan siswa putri. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan kebugaran jasmani serta kondisi fisik atau kemampuan fisik antara siswa putra dan siswa putri sebagaimana menurut Apriagus dalam Sepriadi (2018), menyatakan bahwa “faktor – faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan usia dan jenis kelamin.” Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda & Deswandi, 2022:68).

Selanjutnya data yang telah didapat dari tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota akan di skor kan berdasarkan beberapa item tes dan jenis kelamin (putra dan putri). Berdasarkan hasil tes yang didapatkan, rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas VIII VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota, untuk siswa putra dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 12, kemudian untuk siswa putri dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 12,64. Secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 12,24.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota masih jauh dari kata maksimal dan harus ditingkatkan dengan latihan terstruktur dan terprogram. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan

salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar yang baik tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar siswa. Masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota, ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota. Salah satu faktornya adalah siswa terlalu santai dan jarang melakukan olahraga dan tidak banyak juga siswa kelas VIII yang mau ikut ekstrakurikuler di bidang olahraga hanya sebagian yang ikut dari kelas VIII karna masih nyaman dengan dunia gadget ataupun game, sosial media sebagainya.

Perkembangan teknologi yang semakin meningkat seperti kendaraan, banyak anak ataupun siswa lebih suka naik kendaraan daripada berjalan kaki untuk melatih otot-otot siswa dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Kemudian perkembangan teknologi pada bidang *handphone* atau *gadget* yang menjadikan siswa kurang melakukan aktivitas diluar sekolah dan memilih dirumah dengan main game ataupun sebagainya. Hal ini menyebabkan banyak anak yang mudah mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran, banyak anak yang tidur dan tidak focus dalam melakukan pembelajaran, kemudian pada saat pembelajaran pendidikan jasmani dan olahragabanyak siswa yang kurang aktif hanya sebagian yang antusias dalam pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka selayaknya guru atau pihak sekolah harus lebih memberikan edukasi betapa pentingnya kebugaran jasmani dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Selanjutnya Guru juga seharusnya merancang modifikasi permainan yang tidak monoton dan lebih menarik dari yang sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik, antusias dan bersemangat saat melakukan aktivitas belajar praktek sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa bisa terlaksana. Sebagaimana menurut Khairi (2024:6) "Pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, interaksi antara siswa dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya."

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditinjau pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki rata-rata sebesar 12,24, berada pada kategori kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2).
- Annas, M. (2011). Hubungan kesegaran jasmani, hemoglobin, status gizi, dan makan pagi terhadap prestasi belajar. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. rev.ed. cet.14, Remaja Cipta, Jakarta.
- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 45-53.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Deswandi. 2021. Kebugaran Jasmani Dan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP
- Dennison, B. A., Straus, J. H., Mellits, E. D., & Charney, E. (1988). Childhood physical fitness tests: predictor of adult physical activity levels? *Pediatrics*, 82(3), 324-330.
- Farisa, D., Amir, N., & Jafar, M. (2017). Evaluasi Kekuatan Otot Lengan Petani Kelapa Sawit Kecamatan Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(2).
- Fikri, A. (2017). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89-102.
- Halim, S. (2012). Manfaat Tes Kebugaran/Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran. *Jurnal Kedokteran Meditek*.
- Huda, M. M. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX Smpn 5 Sidoarjo (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP NEGERI 5 SIDOARJO). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3).

- Indri, Y. (2017). *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) terhadap Hasil Belajar Siswa/Siswi Akselerasi (Studi Kasus Kelas X SMA Negeri 1 Kudus)*. UNNES.
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyekti, B. (2020). Pendidikan dalam masa pandemi covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41–48.
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Kurniawan, W. A. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari “Kasvol” Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, 1(3), 11–22.
- Listyarini, A. E. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora*, 2.
- Meirizal, U. (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Inovasi Sekolah Dasar*, 1(1), 157–165.
- Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- NOSA, A. S. S. (2013). Survei tingkat kebugaran jasmani pada pemain persatuan sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Nugraheni, S. W. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di panti wredha dharma bhakti surakarta. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1).
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *E-Biomedik*, 3(1).
- Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Rahmadani, N., & Anugraheni, I. (2017). Peningkatan aktivitas belajar matematika melalui pendekatan problem based learning bagi siswa kelas 4 SD. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 7(3), 241–250.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1).
- Satria, T., & Masrun, M. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang. *Sport Science*, 20(2), 86–96.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77–89.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.

- Setyawan, A. W. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Sugiyono, P. (2015). Metode penelitian kombinasi (mixed methods). *Bandung: Alfabeta*, 28, 1–12.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D Ii Pgsd Penjas Fik Uny. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 65–66.
- Utama, B. N., Neldi, H., Yaslindo, Y., & Eldawaty, E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Dukungan Orang Tua terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 07 Sintuk. *Jurnal JPDO*, 5(11), 13-18.
- Utami, S. R. (2014). Hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit spinning 1 bagian winding PT. Apac Inti Corpora Bawen. *Unnes Journal of Public Health*, 3(4).