

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi Pada Kelas VIII

Irhan Hidayat, Mario Febrian, Arie Asnaldi, Andre Igoresky

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

irhanhidayat1@gmail.com, mariofebrian@fik.unp.ac.id, asnaldi@fik.unp.ac.id, andre.igo88@fik.unp.ac.id

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.132>

Kata Kunci : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), peserta didik kelas VIII, SMP Negeri 4 Merangin

Abstrak : Penelitian ini menelaah tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 4 Merangin, Provinsi Jambi. Tujuan penelitian adalah mengetahui klasifikasi kebugaran jasmani peserta didik berdasarkan Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun serta menggambarkan perbedaan antara putra dan putri. Latar belakang permasalahan adalah tingginya intensitas penggunaan handphone berpotensi menurunkan aktivitas fisik siswa sehingga memengaruhi kebugaran. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi 189 siswa kelas VIII dan sampel purposive 20% (n=37; 15 putra, 22 putri). Instrumen berupa lima butir TKJI: lari 50 m, gantung/angkat tubuh, sit-up 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/800 m. Data diubah menjadi skor, dijumlahkan, lalu diklasifikasikan menurut norma TKJI; analisis menggunakan statistik deskriptif persentase dan nilai rata-rata. Hasil menunjukkan mayoritas siswa berada pada kategori Kurang (70% total; 67% putra; 73% putri) dengan mean total 12,5 (SD=2,2). Temuan mengindikasikan kebutuhan intervensi melalui penguatan pembelajaran PJOK, peningkatan aktivitas fisik terstruktur, perbaikan gizi, serta dukungan pihak sekolah dan keluarga. Disarankan program latihan reguler, peningkatan sarana-prasarana, dan edukasi orang tua untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini relevan bagi pengembang kurikulum, guru PJOK, dan pihak sekolah untuk merancang program peningkatan kebugaran yang sistematis dan berkelanjutan untuk jangka panjang dan evaluasi. Serta monitoring berkala dan pelaporan progres lanjutan.

Keywords : *Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), class VIII students, SMP Negeri 4 Merangin*

Abstract : This study investigates the physical fitness levels of eighth-grade students at SMP Negeri 4 Merangin, Jambi Province. The aim is to classify students' physical fitness based on the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 13–15 and to describe gender differences. The background issue is the high intensity of mobile phone use, which reduces physical activity and negatively impacts fitness. This research used a quantitative descriptive method with a population of 189 students and a purposive sample of 20% (n=37; 15 boys, 22 girls). The instrument consisted of five TKJI tests: 50 m sprint, pull-ups/hanging, 60-second sit-ups, vertical jump, and 1000/800 m run. Data were scored and classified according to TKJI norms, analyzed using descriptive statistics. Results showed most students were in the "Less" category (70% overall; 67% boys; 73% girls) with a mean score of 12.5 (SD=2.2). These findings highlight the need to strengthen physical education, promote structured exercise, improve nutrition, and enhance family and school support. Sustainable programs and regular monitoring are recommended to improve students' physical fitness.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bagian dari kurikulum pendidikan yang berfokus pada pengembangan kebugaran fisik, keterampilan motorik, dan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik.

Tujuan utamanya adalah untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menjalani gaya hidup sehat dan aktif (Mutohir, T. C., & Muklis, 2018).

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. 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 didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. kebugaran jasmani juga merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari.

Semakin banyak aktivitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. 2018).

Secara fisiologis, kebugaran jasmani juga merupakan suatu keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih

sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok hari yang berikutnya.

Jadi umumnya, kebugaran jasmani bagi peserta didik sangat penting karena memberikan manfaat yang sangat luas, termasuk peningkatan kesehatan fisik, dukungan untuk kesehatan mental, dan pengembangan keterampilan sosial.

Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memenuhi komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yang diantaranya daya tahan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan. Kebugaran jasmani melibatkan lima komponen utama yaitu: daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Setiap peserta didik hendaknya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar peserta didik mampu melakukan aktivitas belajar dengan baik dan mencapai tujuan. Seseorang yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam mencapai tujuan yang ditentukan.

Dengan demikian, peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mencapai prestasi belajar yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud (dalam Hardiansyah 2018:85)

Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dapat berkontribusi pada prestasi akademis yang lebih baik dan kualitas hidup yang lebih tinggi Santosa dalam (Ahmad Nasrullah, 2021).

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh aktivitas fisik serta waktu istirahat seseorang. Disamping itu kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan

serta kebiasaan seseorang dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari.

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.

Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memenuhi komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yang diantaranya daya tahan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan. Kebugaran jasmani melibatkan lima komponen utama yaitu: daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

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.

Komponen yang paling mendasar untuk sukses dalam semua gerak adalah kekuatan otot didefinisikan sebagai suatu bagian oleh tenaga yang dapat digunakan oleh otot. Tergantung pada tipe kerja atau kegiatan yang dikerjakan melebihi keinginan setiap hari.

Secara fysiologis, otot akan meningkat dalam kekuatannya jika diberikan peningkatan kerja melebihi beban, apakah pemakaian biasa, tidak meningkatkan jika tidak ditambah usaha atau intensitas latihan dan kegiatan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan kekuatan adalah kekuatan otot atau

sekelompok otot untuk menahan suatu beban pada saat melakukan suatu pekerjaan.

Ada dua tipe daya tahan yang kardiofaskuler dan otot, Daya tahan kardiofaskuler dihubungkan pada kerja atau kontraksi melebihi periode waktu. Penekanan ditempatkan pada paru, pernafasan dan system sirkulasi dari tubuh sewaktu ia harus disuplay cukup oksigen pada otot, sudah pasti penyesuaian dibuat pada sistem ini selama menggunakan permintaan sistem overloadingnya.

Pada umumnya mahasiswa akan melebihinya agar perkembangan kedua tipe dari daya tahan dan kekuatan mereka mungkin mendorong untuk melakukan sedikit lebih atau mencoba sedikit keras dari yang mereka lakukan sebelumnya sejumlah usaha tambahan diinginkan akan bermacam-macam untuk setiap mahasiswa dalam hubungan pada pemberian status.

Selain itu agar pelaksanaan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tapi banyak faktor yang dapat mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran tersebut.

Adapun beberapa factor yang mempengaruhinya adalah kemampuan guru mengajar, motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi peserta didik, dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman, game online serta tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang belum baik.

Berdasar observasi yang dilakukan peneliti selama pelaksanaan praktek lapangan, permasalahan yang terjadi di SMP Negeri 4 Merangin khususnya kelas VIII terkait dengan kebugaran jasmani, beberapa tahun terakhir ini tingginya intensitas pengguna handphone (HP) di kalangan peserta didik diluar jam pelajaran, yang

membuat banyaknya peserta didik lebih memilih menghabiskan waktu dengan bermain game, menonton video, atau bersosial media menggunakan handphone dari pada melakukan aktivitas fisik.

Kebiasaan ini menyebabkan perubahan gaya hidup dalam jangka panjang sehingga hal ini berdampak pada penurunan kebugaran jasmani peserta didik yang sering dilakukan di sekolah dan mengakibatkan banyaknya peserta didik yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran olahraga.

Hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian terkait dengan kesegaran jasmani peserta didik SMP Negeri 4 Merangin dengan menggunakan metode TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) maka diadakan penelitian dengan judul "Tinjauan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi Pada Kelas VIII"

Dari uraian di atas banyak sekali yang mempengaruhi kebugaran jasmani sehingga perlu dilakukan penelitian yang membahas masalah kebugaran jasmani seseorang untuk dapat melakukan pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengakibatkan kelelahan yang berlebihan.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, jenis penelitian yang dilakukan adalah bersifat deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menyesuaikan keadaan data bagaimana adanya. Penelitian ini dilakukan terhadap kejadian yang sedang berlangsung atau sudah terjadi.

Hal ini menyesuaikan pendapat Ramadana, P., Nirwandi, N., Damrah, D., & Igoresky, A. (2023). "penelitian deskriptif adalah penelitian yang termasuk dalam menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya

menggambarkan apa adanya sesuai variabel, gejala dan keadaan." Maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Merangin.

Populasi dalam penelitian ini Adalah seluruh peserta didik di SMP Negeri 4 Merangin, di mulai kelas VII sampai IX. Menurut Sekaran dalam (Widodo,2018), populasi adalah keseluruhan kelompok orang, kejadian atau hal minat yang ingin diteliti investigasi. Jumlah keseluruhan populasi dalam penelitian ini ialah sebanyak (568) peserta didik.

Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel peserta didik putra dan putri kelas VIII di SMP Negeri 4 Merangin.

Menurut Arikunto (2006:134) untuk populasi yang kurang dari 100 di ambil semua nya jika subjek besar atau lebih dari 100 dapat di ambil sampel antara 10-15% atau 20-25%.

Mengingat jumlah populasi yang cukup besar, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan sampel sebesar 20%. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yaitu "pengambilan sampel didasarkan pada maksud tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu". (Yusuf, 2005: 105), peneliti mengambil sampel 20% dari jumlah kelas VIII sehingga mendapatkan sampel 37 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia remaja umur 13-15 tahun, Tingkat peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) Tingkat peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut: a. Tes lari 50 meter

untuk putra/putri. b.Tes gantung angkat tubuh (*pull up*) untuk putra/putri siku di tekuk selama 60 detik. c.Tes Baring duduk (*Sit-Up*) Selama 60 Detik. d.Tes Loncat Tegak (*vertical jump*) .e.Tes Lari 1000 meter putra, 800 meter untuk putri.

Tabel 1. *Norma tes TKJI*

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Data Hasil Penelitian



Gambar 1. Peneliti Sedang Memberikan Pengarahan Terkait Bagaimana Cara Melakukan Test TKJI

Sumber: Data Hasil Penelitian

HASIL

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi Pada Kelas VIII

Deskripsi data tinjauan kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi Pada Kelas VIII dengan jumlah responden 37 orang, diperoleh rata-rata hitung (*mean*) = 12,5, standar deviasi = 2,2, nilai maksimum = 19 dan minimum = 9. Untuk lebih jelasnya Tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi pada kelas VIII

dilihat dari table 5 di bawah ini.

Tabel 2. *Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik*

No	Klasifikasi	Nilai	Fa	Fr
1	Baik Sekali	22 -25	0	0%
2	Baik	18 – 21	2	5%
3	Sedang	14 – 17	8	22%
4	Kurang	10 – 13	26	70%
5	Kurang Sekali	5 - 9	1	3%
Jumlah			37	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dapat di ketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi “baik” sebanyak 2 orang atau 5%, klasifikasi “sedang” sebanyak 8 orang atau 22%, klasifikasi “kurang” sebanyak 26 orang atau 70%, dan klasifikasi “kurang sekali” 1 orang atau 3%.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra

Deskripsi data tinjauan kebugaran jasmani peserta didik putra di SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi Pada Kelas VIII dengan jumlah responden 15 orang, diperoleh rata – rata hitung (*mean*) = 13,5, standar deviasi = 2,61, nilai maksimum = 19 dan minimum = 10. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. *Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra*

No	Klasifikasi	Nilai	Fa	Fr
1	Baik Sekali	22 -25	0	0%
2	Baik	18 – 21	2	13%
3	Sedang	14 – 17	3	20%
4	Kurang	10 – 13	10	67%
5	Kurang Sekali	5 - 9	0	0%
Jumlah			15	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dapat di ketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi “baik” sebanyak 2 orang atau 13%, klasifikasi “sedang” sebanyak 3 orang atau 20%, klasifikasi “kurang” sebanyak 10 orang atau 67%, dan klasifikasi “kurang sekali” 0 orang atau 0%

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri

Deskripsi data tinjauan kebugaran jasmani peserta didik putri di SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi Pada Kelas VIII dengan jumlah responden 22 orang, diperoleh rata – rata hitung (mean) = 11,77, standar deviasi = 1,69, nilai maksimum = 15 dan minimum = 9. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra

No	Klasifikasi	Nilai	Fa	Fr
1	Baik Sekali	22 -25	0	0%
2	Baik	18 – 21	0	0%
3	Sedang	14 – 17	5	23%
4	Kurang	10 – 13	16	73%
5	Kurang Sekali	5 – 9	1	4%
Jumlah			22	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dapat di ketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi “baik” sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi “sedang” sebanyak 5 orang atau 23%, klasifikasi “kurang” sebanyak 16 orang atau 73%, dan klasifikasi “kurang sekali” 1 orang atau 4%.

PEMBAHASAN

Proses pembelajaran seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang khususnya kebugaran jasmaninya akan terganggu dan ia akan cepat lelah, kurang semangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan – gangguan pada fungsi alat indera pada tubuhnya.

Mengingat pentingnya peran kebugaran jasmani bagi seseorang, hal yang penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energikarena tubuh tidak menyimpan oksigen.

Oksigen harus di ambil dan di salurkan ke semua organ serta jaringan tubuh yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kebugaran jasmani masing – masing individu.

Bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Dan bagi orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan kesulitan yang berarti, dengan kata lain bagi orang yang banyak melakukan fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kebugaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktivitas.

Kebugaran jasmani sangat penting artinya bagi peserta didik dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kebugaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Untuk lebih jelasnya pengertian kebugaran jasmani ini dikemukakan oleh Mutohir dalam Ismayarti (2006:40)

mengatakan "kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti".

Dari 15 sampel penelitian yang mewakili peserta didik putra, maka di peroleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi "Kurang Sekali" adalah 0 (0%), jumlah jawaban "kurang" yaitu 10 (67%), jumlah jawaban "sedang" yaitu 3 (20%), jumlah jawaban "baik" yaitu 2 (13%), dan untuk jumlah jawaban "baik sekali" yaitu 0 (0%).

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Peserta Didik putra di SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi pada kelas VIII berada pada kategori "Kurang". Sehingga perlu diberikan dorongan serta motivasi lebih agar semangat dalam menjaga kebugaran jasmani tetap ada dalam pribadi mereka, sehingga kondisi tubuh yang bugar dapat terjaga dan dari kategori sedang, kurang, kurang sekali meningkat menjadi kategori baik dan baik sekali.

Dari 22 sampel penelitian yang mewakili peserta didik putri, maka diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi jawaban "Kurang Sekali" adalah 1 (4%), jumlah jawaban "kurang" yaitu 16 (73%), jumlah jawaban "sedang" yaitu 5 (23%), jumlah jawaban "baik" yaitu 0 (0%), dan untuk jumlah jawaban "baik sekali" yaitu 0 (0%).

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri di sekolah SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi pada kelas VIII berada pada kategori "Kurang". Sehingga perlu diberikan dorongan serta motivasi agar semangat dalam menjaga kebugaran jasmani tetap ada dalam pribadi mereka, sehingga kondisi tubuh yang bugar dapat terjaga dan dari

kategori sedang, kurang, kurang sekali meningkatkan menjadi kategori baik dan baik sekali.

Dari 37 orang, klasifikasi "Kurang Sekali" adalah 1 (3%), jumlah jawaban "kurang" yaitu 26 (70%), jumlah jawaban "sedang" yaitu 8 (22%), jumlah jawaban "baik" yaitu 2 (5%), dan untuk jumlah jawaban "baik sekali" yaitu 0 (0%).

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra dan putri di SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi pada kelas VIII berada pada kategori "Kurang" dan perlu ditingkatkan lagi. Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini kita bisa menyimpulkan, guru harus melatih tingkat kebugaran peserta didik beserta mentalnya.

Dalam memberikan latihan guru harus menghitung waktu yang tersedia bagi peserta didik dalam perencanaan program Latihan kebugaran jasmani. Sehingga dapat meningkat peserta didik yang mendapatkan nilai kategori kurang sekali, kurang, sedang, menjadi kategori baik dan baik sekali.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya peserta didik yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, misalnya olahraga permainan seperti bermain sepakbola, kejar-kejaran, lari, lompat.

Kebugaran jasmani sangat penting artinya bagi peserta didik dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kebugaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Untuk lebih jelasnya pengertian kebugaran jasmani ini dikemukakan oleh Chantika, D., Darni, D., Edwarsyah, E., & Febrian, M. (2024). Mengatakan "kebugaran jasmani merupakan kondisi yang

mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti".

Dari kebiasaan mereka untuk beraktivitas bermain dapat memperkaya komponen-komponen kebugaran jasmani anak tersebut. Dalam bermain tersebut mereka akan berlari, melompat, melempar.

Dengan demikian dapat disimpulkan peserta didik yang mempunyai kebugaran jasmani baik tentunya mampu dan tidak kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas yang diberikan guru dalam pembelajaran pjok.

Selanjutnya peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang dan kurang sekali adalah anak-anak yang malas atau kurang terbiasa melakukan aktivitas fisik seperti bermain, selalu naik kendaraan ke sekolah, serta dalam pembelajaran.

Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan mereka tidak aktif berolahraga, sehingga dengan kebiasaan seperti itu menyebabkan unsur-unsur atau komponen-komponen kebugaran jasmani mereka menjadi rendah, akibat peserta didik kurang mampu atau kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi pada kelas VIII dinilai "Kurang"

Maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik peserta didik di SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi pada kelas VIII dalam peningkatan kebugaran jasmani, maka Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik tersebut

adalah: 1) Guru pendidikan jasmani olahraga dan

Kesehatan agar lebih memperhatikan lagi tentang factor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani, 2) Kepala Sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan, 3) peserta didik agar lebih giat.

Melakukan aktivitas fisik agar dapat mencapai kebugaran jasmani yang lebih baik dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi, 4) Orang tua, memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan memperhatikan kebutuhan gizi anaknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra dan putri di SMP Negeri 4 Merangin Provinsi Jambi pada kelas VIII berada pada kategori "Kurang". Sehingga perlu diberikan dorongan serta motivasi lebih agar semangat dalam menjaga kebugaran jasmani tetap ada dalam pribadi mereka, sehingga kondisi tubuh yang bugar dapat terjaga dan dari kategori sedang, kurang, kurang sekali meningkat menjadi kategori baik dan baik sekali.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, A. (2019). Pengaruh latihan jump to box terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet Senam Artistik Putri Club Senam Semen Padang. *STAMINA*, 2(6), 244-253.

- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2019:9). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Padanje PT. Rajagrafindo Persada.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 20(2), 97-106.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16–27.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Darmawan, I. (2014). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Bandung: Alfabeta.
- Deswandi, dkk. (2013). *Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani*. Padang: FIK UNP
- 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).
- Joyce and Weil. (2012). *Model-model pembelajaran: mengembangkan propesional guru. Edisi kedua*. Terjemahan. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Krik, David. (2021). *Physical Education Futures: New Perspectives on the Role of Sport in Education* Routledge.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani. Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: CV Putra Nugraha.
- Mutohir, T.C., & Mukhlis. (2018). *Pendidikan Jasmani Adaptif: Teori dan Praktek*. Surabaya: Unesa University Press
- Nasrullah, A. (2021). *Konsep Kebugaran Jasmani dalam Konteks Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media.

- Nurhasan. (2015). Pengertian Kebugaran Jasmani. Dalam Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (Eds.), *Kebugaran Jasmani* (hlm. 604).
- Kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- 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).
- Utami, S. R. (2013). *Gizi dan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wiarto, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widodo, J. (2018). *Metodologi Penelitian: Praktik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Methods*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.