

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Padang

Fathurrahman Arief¹, Yaslindo², Sefri Hardiansyah³, Frizky Amra⁴

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

Fathurahmana15@gmail.com¹, ylindoo@fik.unp.ac.id², hardiansyah@fik.unp.ac.id³,

frizkiamra@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0008>.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, TKSI

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas VIII.1 dan VIII.6 di SMP Negeri 6 padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas VIII.1 dan VIII.6 di SMP Negeri 6 padang. Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas VIII putra SMP Negeri 6 Padang dengan 68 siswa, sampel penelitian ini 24 siswa dengan rincian 12 siswa laki-laki kelas VIII.1 dan 12 siswa laki-laki kelas VIII.6. Teknik sampel adalah Cluster Sampling. Pengambilan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. Teknik Analisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi. Berdasarkan hasil deskripsi data yang telah diperoleh bahwa kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 6 Padang dengan tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki terdapat terdapat 5 siswa laki-laki (20,83%) pada kategori baik, 17 siswa laki-laki (70,83%) berada pada kategori sedang, dan 2 siswa laki-laki (8,33%) berada pada kategori kurang. Melihat tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas VIII.1 dan VIII.6 SMP Negeri 6 Padang secara keseluruhan yang sebagian besar berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa sudah cukup optimal tetapi perlu ditingkatkan lagi agar mencapai kategori yang lebih baik di waktu yang akan datang.

Keywords : Physical fitness, TKSI

Abstract : The problem in this study is the unknown level of physical fitness of male students in grades VIII.1 and VIII.6 at SMP Negeri 6 Padang. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of male students in grades VIII.1 and VIII.6 at SMP Negeri 6 Padang. This type of research is descriptive research. The population in this study were all male students in grade VIII 68 students, the sample of this study was 24 students with details of 12 male students in grade VIII.1 and 12 male students in grade VIII.6. The sampling technique was Purposive Sampling. Data collection was carried out through the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) phase D. The research data analysis technique used descriptive statistics with frequency tabulation. Based on the description of the data that has been obtained, the results show that the level of physical fitness of students of SMP Negeri 6 Padang with the level of physical fitness of male students there are 5 male students (20.83%) in the good category, 17 male students (70.83%) are in the moderate category, and 2 male students (8.33%) are in the less category. Seeing the overall level of physical fitness of male students in grades VIII.1 and VIII.6 of SMP Negeri 6 Padang

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani menjadi suatu hal penting dalam pendidikan, bukan hanya mempengaruhi aktivitas pembelajaran tetapi juga membantu dalam melaksanakan segala kegiatan sehari-hari (Hardiansyah, S., 2024). Tubuh yang kebugaran jasmaninya baik akan mempermudah dalam melaksanakan setiap aktivitas dalam waktu yang lama dibanding kondisi fisik yang tidak baik atau kurang. Tubuh yang bugar adalah sesuatu hal terpenting dalam meningkatkan mobilitas agar dapat meraih prestasi pembelajaran/ akademik lebih baik lagi bagi peserta didik (Zainul, 2018). Maka dari itu kebugaran jasmani adalah suatu pedoman yang berguna untuk melaksanakan aktivitas dan kegiatan, karena semakin baik kondisi fisik seseorang maka semakin mudah dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Menurut Densi N. S., Indri W., & Sefri H. (2020) pembentukan dan pengembangan olahraga ini memang harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Kebugaran jasmani menjadi fungsi sangat kompleks disetiap aktivitas olahraga, yang mana mempunyai peran-peran dalam membentuk aspek fisik (Cahyadi, 2022). Dikehidupan modern olahraga akan menjadi tuntutan dalam kehidupan olahraga yang lebih berkembang yang harus dilaksanakan untuk menjadikan kehidupan sejahtera yang mana akan mempertahankan sesuatu eksistensinya dari gangguan gerakan (Yaslindo, 2023). Peserta didik seringkali bermasalah dalam kegiatan belajarnya setiap hari, terutama mereka yang berada di masa remaja. Sangat mungkin ada masalah seperti pembelajaran yang membosankan,

tekanan belajar, dan kebosanan. Urusan Ini biasanya terjadi karena mereka sering ditugaskan setelah seharian di sekolah. Jasmani individu sangat berpengaruh terhadap kelancaran aktivitas seseorang (Amra, F, 2023). Terdapat beberapa hal untuk menghilangkan rasa negatif dalam belajar, hal ini dilakukan untuk mengatasi kebosanan, kebosanan, dll. Salah satunya adalah aktivitas jasmani. Kesegaran jasmani merupakan cermindari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik (Sepriadi, dkk, 2017).

Menurut Rika Sepriani & Eldawaty (2018) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan perkerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga dapat diartikan bahwa jika badan sehat dan bugar maka akan mempermudah seseorang untuk melaksanakan segala kegiatan sehari-hari. Menurut Asnaldi (2022) Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan harus dilaksanakan semenarik mungkin seperti melalui permainan kecil serta penyampaian teori di kelas dengan menarik. Hal ini supaya murid tertarik dan termotivasi untuk belajar, serta membantu tubuh untuk tetap sehat, ceria, dan bugar.

Menurut Hardiansyah, S (2024) Guru juga dapat membantu peserta didik untuk lebih memperhatikan kondisi fisiknya. Tubuh yang bugar menjadi hal terpenting untuk peserta didik, untuk segala kegiatan atau aktivitas pembelajaran di sekolah baik dari segi teori ataupun praktek, serta kegiatan tambahan diluar jam wajib sekolah, yang kedua hal tersebut dibutuhkan fisik dan jasmani yang kuat agar memperoleh kelancaran dalam melaksanakan kegiatan

yang diinginkan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar (Yaslindo, 2025). Hal ini mengisaratkan bahwa dalam proses belajar mengajar siswa harus dijadikan sebagai pusat kegiatan (Asnaldi, A, 2018).

Menurut Chrisly (2015) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah suatu proses pendidikan yang menanamkan pengalaman kepada peserta didik berupa kegiatan jasmani, permainan, dan kegiatan jasmani yang tersusun secara sistematis yang akan membantu merangsang perkembangan jasmani, keterampilan, motorik, cara berpikir, emosional, moral, dan sosial. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah merupakan proses pendidikan dengan manfaat yang meliputi aktivitas jasmani yang membantu menghasilkan perubahan kualitas fisik, mental, atau emosional seseorang individu (Amra, F, 2024).

Pendidikan adalah usaha kesadaran terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Damrah, 2020). Sebagai mata pelajaran, PJOK 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 berfungsi untuk merangsang pertumbuhan, dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Asnaldi, A, 2022).

Menurut Pitnawati (2019) 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. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda & Deswandi, 2022). Bachtiar (2018), Kebugaran jasmani adalah suatu hal disaat tubuh bisa melakukan kegiatan yang sifatnya rekreasi atau permainan sehingga individu harus mempunyai kelenturan, daya tahan dan kekuatan untuk melaksanakan aktifitas tersebut. Sedangkan menurut Ridwan, M (2020), kebugaran jasmani merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Harsono (2015) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: Daya tahan, kelentukan, kelincahan (agility), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan. Sementara Yudha (2016) menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan dengan salah satu guru PJOK di SMP Negeri 6 Padang dan melalui pengamatan penulis

pada bulan Februari 2025 yang mana saat itu penulis juga melaksanakan Praktek Lapangan Pendidikan (PLK) di sekolah tersebut, didapat bahwa peserta didik kelas VIII.1 putra SMP Negeri 6 Padang yang mana menjadi lokal unggul terlihat lesu ketika belajar PJOK. Setelah dilaksanakannya berbagai tes berupa praktek dan teori maka ditemukan rendahnya nilai peserta didik yang diperoleh saat tes berlangsung serta nilai peserta didik yang diperoleh dari guru PJOK kelas VIII, terlihat siswa tidak mengikuti kegiatan olahraga dengan maksimal, lebih memilih untuk duduk di luar lapangan, tidak ingin mengikuti gerakan yang telah dipraktekkan oleh guru, dana pergi ke kantin yang menyebabkan peserta didik menjadi malas berolahraga, ada juga yang pergi ke membeli cemilan, dan tidak memperhatikan apa yang dikonsumsi. Padahal apa yang dimakan atau minum itu sangat berpengaruh terhadap gizi seseorang tetapi banyak yang masih mengabaikannya (Hardiansyah, S, 2023). Ada beberapa hal lagi yang terlihat seperti tidak ingin mengulangi gerakan ketika diminta guru untuk mempraktekkan ulang, gerakan kaku dan kurang luwes, sering mencari alasan untuk tidak berpartisipasi dalam praktek. Dalam kontek yang lebih fokus disini adalah kegiatan olahraga, maka kebugaran jasmani disini akan mempengaruhi gerak dari penampilan yang dilakukan oleh siswa. Jika ini dibiasakan maka akan menyebabkan siswa semakin malas untuk bergerak dan akan berpengaruh terhadap aktivitas lainnya.

Kebugaran jasmani ini sangat berpengaruh terhadap kekuatan tubuh individu dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari apalagi diimbangi dengan kegiatan kognitif. Hal-hal lainnya juga

terlihat dari minat olahraga yang semakin menurun dan minat untuk melakukan kegiatan fisik juga menurun. Kebugaran jasmani seseorang agar suatu aktivitas atau pekerjaan dapat berjalan dengan baik, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukansuatu perkerjaan dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Yaslindo, 2023).

Aktivitas olahraga di sekolah membantu untuk menumbuhkan minat peserta didik dalam olahraga dan gerak dan melatih jasmani, fisiknya agar semakin baik ditambah lagi dapat memanfaatkan kegiatan ini untuk mengembangkan potensi akademiknya yang nantinya bisa menghasilkan prestasi. Berdasarkan dari uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Padang”

METODE

Berisi jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, Populasi dan sampel penelitian, prosedur, instrumen dan teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkait dengan cara penelitiannya. Hal-hal lain yang berkait dengan cara penelitiannya dapat dituliskan dalam bentuk paragraf.



Gambar 1. Pelaksanaan T-Test
Sumber : Dokumentasi dari peneliti



Gambar 2. Pelaksanaan *Hand Eye Coordination*

Sumber : Dokumentasi dari peneliti



Gambar 3. Pelaksanaan *Standing Broad Jump*

Sumber : Dokumentasi dari peneliti



Gambar 4. Pelaksanaan *Sit-Up*

Sumber : Dokumentasi dari peneliti



Gambar 5. Pelaksanaan *Bleep Test*

Sumber : Dokumentasi dari peneliti

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Lokasi penelitian di lapangan SMPN 6 Padang. Populasi penelitian ini adalah 24 Siswa putra kelas VIII.1 dan VIII.6 SMP Negeri 6 Padang. Teknik pengambilan sampel ini adalah mengambil teknik *cluster sampling*, merupakan teknik pemilihan sampel yang digunakan ketika bahwa, *cluster sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang diambil berdasarkan pertimbangan tertentu. peneliti memiliki target spesifik dengan karakteristik tertentu yan relevan dengan tujuan penelitian (Ernawati, 2020). Sampel diambil sesuai kriteria yang dibutuhkan adalah siswa putra kelas VIII.1 dan VIII.6, berdasarkan dari siswa yang masuk dalam kelas VIII.1 dan VIII.6 Putra SMP Negeri 6 Padang. Instrumen yang digunakan adalah Istrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) adalah satu paket rangkaian tes kebugaran Peserta didik Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain, item tes kebugaran Peserta didik Indonesia bagi Peserta didik SMP fase D, adalah: Tes Daya Ledak Standing Broad Jump, Tes Kekuatan Otot Sit-Up, Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Bleep Test/ Beep Test, Tes Kordinasi : Hand Eye Coordination, Tes Kelincahan T-Test (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi, 2021). Perhitungan presentase menggunakan rumus $p = F/N \times 100$

Keterangan :

P = Presentase

N = Jumlah sampel

F = Frekuensi

HASIL

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya.

1. Data Tes Daya Ledak: Standing Broad Jump

Table 1 Distribusi Tes Daya Ledak: Standing Broad Jump

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	Kategori
≥ 224	5	20,83%	Baik Sekali
195-223	2	8,3%	Baik
165-194	10	41,66%	Sedang
136-164	1	4,16%	Kurang
≤ 135	6	25%	Kurang Sekali

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan data Tes Daya Ledak: Standing Broad Jump dengan 24 orang sampel laki-laki diperoleh rata- rata dengan nilai 169,88 dengan nilai maksimal 280 nilai minimal 60. Berdasarkan tabel 11 dari 4 orang siswa SMP Negeri 6 Padang yang memiliki kemampuan Daya Ledak: Standing Broad Jump dengan ≥ 224 yaitu sebanyak 5 orang siswa 20,83%, kelas interval 195-223 yaitu sebanyak 2 orang siswa 8,3%, kelas interval 165-194 yaitu sebanyak 10 orang siswa 41,66%, 136-164 yaitu sebanyak 1 orang siswa

4,16%, dan ≤ 135 yaitu sebanyak 6 orang siswa 25%.

2. Data Tes Kekuatan Otot: Sit Up

Table 2 Distribusi Tes Kekuatan otot: Sit Up

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	Kategori
≥ 30	0	0	Baik Sekali
21-29	15	62,5%	Baik
18-20	6	25%	Sedang
9-17	3	12,5%	Kurang
≤ 8	0	0	Kurang Sekali

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan data Tes Kekuatan otot: Sit Up siswa dengan 24 orang sampel laki-laki diperoleh rata- rata dengan nilai 22 dengan nilai maksimal 27 nilai minimal 10. Berdasarkan tabel 12 dari 24 orang siswa SMP Negeri 6 Padang yang memiliki kemampuan Tes Kekuatan otot: Sit Up dengan 21-29 yaitu sebanyak 15 orang siswa 62,5%, 18-20 yaitu sebanyak 6 orang siswa 25%, dan 9-17 yaitu sebanyak 3 orang siswa 12,5%.

3. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: Bleep Test/ Beep Test

Table 3 Distribusi Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: Bleep Test/ Beep Test

Kelas Interval	FA	FR	Kategori
> L7 B7	13	54,16%	Baik Sekali
L4 B4- L7 B7	11	45,83%	Baik
L2 B2- L4 B3	0	0	Sedang
L1 B2- L2 B1	0	0	Kurang
< L1 B2	0	0	Kurang Sekali

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan data Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: Bleep Test/ Beep Test dengan 24 orang sampel laki-laki diperoleh rata-rata dengan nilai 36,40 dengan nilai maksimal 48,10 nilai minimal 28,17 Berdasarkan tabel 13 dari 24 orang siswa SMP Negeri 6 Padang yang memiliki kemampuan Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: Bleep Test/ Beep Test dengan >L7 B7 sebanyak 13 orang siswa 54,16%, L4 B4 - L4 B7 yaitu sebanyak 11 orang siswa 45,83%.

4. Tes Koordinasi Mata Tangan: Hand Eye Coordination.

Table 4 Distribusi tes koordinasi mata tangan :
Hand Eye coordination

Kelas Interval	FA	FR	Kategori
≥ 21	1	4,16 %	Baik Sekali
15 – 20	10	41,66 %	Baik
9 – 14	11	45,83 %	Sedang
4 – 8	1	4,16 %	Kurang
≤ 3	1	4,16 %	Kurang Sekali

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan data tes koordinasi mata tangan: hand eye coordination dengan 24 orang sampel kali-laki diperoleh rata-rata dengan nilai 14,125 dengan nilai maksimal 21, nilai minimal 3. Berdasarkan 24 orang siswa SMP Negeri 6 Padang yang memiliki kemampuan koordinasi mata tangan; Hand Eye Coordination dengan kelas interval ≥ 21 yaitu sebanyak 1 orang siswa 4,16% kelas interval 15-20 yaitu sebanyak 10 orang siswa 41,66%, kelas interval 9-14 yaitu sebanyak 11 orang siswa 45,83%, kelas interval 4-8 yaitu sebanyak 1 orang siswa 4,16%, dan kelas interval ≤ 3 sebanyak 1 orang siswa 4,16%

5. Tes Kelincahan: T-Test

Table 5 Distribusi T-Test siswa

Kelas Interval	FA	FR	Kategori
$\leq 00.10.00$	1	4,16%	Baik Sekali
00.12.37- 00.10.01	2	8,32%	Baik
00.13.17- 00.12.38	1	4,16%	Sedang
00.14.75- 00.13.18	14	58,33%	Kurang
$\geq 00.14.75$	6	25%	Kurang Sekali

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan Tes Kelincahan: T-Test dengan 24 orang sampel laki-laki diperoleh rata-rata dengan nilai 13,83 dengan nilai maksimal 16,12 nilai minimal 10,00 Dari 24 orang siswa SMP Negeri 6 Padang yang memiliki kemampuan Kelincahan: T-Test dengan kelas interval $\leq 00.10.00$ yaitu sebanyak 1 orang siswa 4,16%, kelas interval 00.12.37- 00.10.01 yaitu sebanyak 2 orang siswa 8,32%, kelas interval 00.13.17- 00.12.38 yaitu sebanyak 1 orang siswa 4,16%, kelas interval 00.14.75- 00.13.18 yaitu sebanyak 14 orang siswa 58,33%, dan kelas interval $\geq 00.14.75$ yaitu sebanyak 6 orang siswa 25%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data mengenai "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Padang" maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditujukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa laki-laki di SMP Negeri 6 padang yang berkenaan dengan: Tes Daya Ledak: Standing Broad Jump, Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: Bleep Test/Beep Test, Tes Kordinasi: Hand Eye Coordination, Tes

Kelincahan: T-Test. Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan siswa di sekolah. Pada anak usia ini seharusnya terdapat tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena anak pada usia ini cenderung lebih aktif, kreatif bermain dan belajar. Berdasarkan deskripsi data yang telah diuraikan diatas diperoleh hasil bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki kelas VII.1 dan VII.6 SMP Negeri 6 Padang dengan nilai rata-rata 16, 46 dikategorikan sedang. Jika dirinci maka dapat disebutkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki terbanyak pada kategori sedang. Hasil tes Daya ledak: standing broad jump siswa laki-laki kelas VII.1 dan VII.6 SMP Negeri 6 pada kategori sedang. Hasil tes Daya tahan kardiorespirasi: bleep test/ beep test siswa laki-laki kelas VII.1 dan VII.6 SMP Negeri 6 pada kategori Baik sekali , Tes Kordinasi: Hand Eye Coordinations siswa laki-laki kelas VII.1 dan VII.6 SMP Negeri 6 pada kategori sedang. Hasil tes Kelincahan: T-tes siswa laki-laki kelas VII.1 dan VII.6 SMP Negeri 6 pada kategori Kurang, dan hasil tes Kekuatan otot: sit up siswa laki-laki kelas VII.1 dan VII.6 SMP Negeri 6 pada kategori Baik. secara keseluruhan terdapat 5 siswa laki-laki (20,83%) pada kategori baik, 17 siswa laki-laki (70,83%) berada pada kategori sedang, dan 2 siswa laki-laki (8,33%) berada pada kategori kurang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Hasil tes kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas VIII.1 dan VIII.6 secara keseluruhan terdapat 5 siswa laki-laki (20,83%) pada kategori baik, 17 siswa laki-laki (70,83%) berada pada kategori

sedang, dan 2 siswa laki-laki (8,33%) berada pada kategori kurang dari 24 orang. Berdasarkan hasil data yang sudah ada, dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas VIII.1 dan VIII.6 SMP Negeri 6 Padang memiliki kebugaran dengan kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Amra, F. Deswanto, F., Wahyuri, A. S., & Jonni, J. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2449-2459.
- Amra, F., Zulbahri, W. S., & Arini, F. D. (2023). Examining the Physical and Psychology Traits to Three-point Shot Performance in Basketball. *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci.*, 11(6), 1343-1348.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 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.
- Bachtiar, W. B. (2018). Upaya Meningkatkan

- Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas X Sma Negeri 1 Cianjur. Jurnal Maenpo, 8(1), 37-53.
- Cahyadi, P., Susanti, E., & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 4(4), 4079-4089.
- Chrisly M.,dkk. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. Jurnal E- Biomedik. Vol.3 No.1, Hal.316-321
- Damrah. 2020. Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahragadankesehatan Di Masa New Normal Covid19. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 11(2).
- Dessi. N. S., Indri W., & Sefri H. 2020. Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Ernawati, D., Bahari, I., & Susanti, A. (2020). Kebiasaan olahraga dan tingkat nyeri low back pain pada kuli panggul di perum bulog buduran kabupaten sidoarjo. Nursing Sciences Journal, 4(1), 8-15.
- Hardiansyah, S. (2024). Teachers' implementation of higher order thinking skills in physical education in an online-based professional teacher education programme. Journal of Learning for Development, 11(3), 502-513.
- Hardiansyah, S., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Subarjah, H. (2024). Bibliometric Analysis of Evaluation in Physical Education: A Study Based on the Scopus Database from 2013 to 2023. Journal of Innovation in Educational and Cultural Research, 5(1), 83-93.
- Harsono, H., & Budiyanto, S. M. (2015). Membidik Mahasiswa Sebagai Calo Wirausahawan. Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, 25(2), 34-45.
- Kebudayaan, r. (2021). Kementerian Pendidikan. Kebudayaan, Riset Dan Teknologi, 9-46.
- 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
- Parma, Roni, Fakhrina Hudayani, and Arie Asnaldi. "Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada masa pandemi." Jurnal MensSana 7, no. 1 (2022): 31-38.
- Paujiah, S., Arsil, A., Yaslindo, Y., & Rosmawati, R. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas. Jurnal JPDO, 8(1), 116-126.
- Putra, A., & Hardiansyah, S. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi belajar Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Rao Selatan. Jurnal JPDO, 6(5), 114-119.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. 2019. Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. Jurnal MensSana, 4(1), 9-16
- Ridwan, M., Mulyani, S. R., & Ali, H. (2020). Improving employee performance through perceived organizational support, organizational commitment and organizational citizenship behavior. Systematic Reviews in Pharmacy, 11(12).
- Rika Sepriani, Eldawaty, dan Rosi Oktamarini. 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong KP. Alai Nagari

- Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Jurnal Menssana. Vol. 3. No.2. Hlm. 47-52.
- Sepriadi, Sefri Hardiansyah, dan Hilmainur Syampurma. 2017. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Vol.7, No.1. Hlm. 25-34
- Yaslindo Yaslindo, Asep Sujana Wahyuri, and Riand Resmana. "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang." Jurnal JPDO 6, no. 6 (2023): 129-135.
- Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal JPDO, 6(5), 168-177.
- Yudha, M., Soesanto, L., & Mugiaستuti, E. (2016). Pemanfaatan empat isolat Trichoderma sp. untuk mengendalikan penyakit akar gada pada tanaman caisin. Kultivasi, 15(3).
- Zainul Arifin. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Peserta didik Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. Journal of Education. Vol 1 No.