

# Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Dalam Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto

Mardian Saputra<sup>1</sup>, Sepriadi<sup>2</sup>, Aldo Naza Putra<sup>3</sup>, Mario Febrian<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[mardiansahputra@gmail.com](mailto:mardiansahputra@gmail.com), [sepriadi@unp.ac.id](mailto:sepriadi@unp.ac.id), [aldoaquino87@gmail.com](mailto:aldoaquino87@gmail.com), [mariofebrian@fik.unp.ac.id](mailto:mariofebrian@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0159>

Kata kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sawahlunto, dimana dari realitas yang terjadi pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sawahlunto khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini terlihat adanya siswa yang kurang aktif dan tampak lesu saat belajar, banyak siswa kurang beristirahat sehingga mudah mengantuk dalam proses pembelajaran, siswa merokok mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di lapangan sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto yang berjumlah 45 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 45 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani siswa Indonesia (TKSI) Fase D atau untuk siswa SMP. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto memiliki rata-rata sebesar 15,31, berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical Fitness*

Abstract : *The problem in this study is that the level of physical fitness of students at SMP Negeri 8 Sawahlunto is not yet known. Based on the observed reality at SMP Negeri 8 Sawahlunto, particularly regarding students' physical fitness, it is evident that some students are less active and appear fatigued during learning activities. Many students lack adequate rest, resulting in drowsiness during the learning process, and some students who smoke experience excessive fatigue after participating in school activities. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of eighth-grade students at SMP Negeri 08 Sawahlunto. This study employed a descriptive research design. The research was conducted in August 2025 at the school field of SMP Negeri 08 Sawahlunto. The population consisted of all eighth-grade students, totaling 45 students. The sampling technique used was total sampling; therefore, the sample size was 45 students. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKSI) Phase D for junior high school students. The data analysis technique used was descriptive statistical analysis in the form of percentages. The results of the study indicate that the average level of physical fitness of eighth-grade students at SMP Negeri 08 Sawahlunto was 15.31, which falls into the moderate category.*

## **PENDAHULUAN**

“Pendidikan didefinisikan sebagai proses memfasilitasi pembelajaran atau perolehan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, kepercayaan, dan kebiasaan (Murray, J. (2023))”

“Pendidikan adalah suatu proses yang berlangsung secara universal dalam kehidupan manusia memungkinkan manusia untuk mengendalikan dirinya, sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya. (Putri et al., 2025)”

“Pendidikan adalah upaya yang disengaja dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses belajar (Rahman & Hadi., 2024).

“Pendidikan Olahraga merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir, stabilitas emosional, dan aspek sosial peserta didik melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani (Sormin, E. G., 2024).”

“Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam pendidikan dan pengasuhan anak muda, membantu mereka mengembangkan gaya hidup sehat, literasi fisik, dan motivasi, dan harus menjadi inti dari upaya sekolah karena meletakkan dasar bagi kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hayat (Adi, S. et al., 2025).

“Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan pada diri seseorang dengan maksud untuk mencapai derajat sehat. tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat” (Damanik, A. R. A., & Hasibuan, A. R., 2024)

“Pendidikan kesehatan mendefinisikan konsep ini sebagai kesempatan belajar yang

secara sadar dibangun dan melibatkan beberapa bentuk komunikasi yang dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan, termasuk meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan hidup yang kondusif bagi kesehatan individu dan komunitas (Khazhymurat, A. (2023).”

Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk perubahan pada tubuh manusia dengan tujuan agar tubuh individu bisa lebih sehat dari sebelumnya (Ismadi, H., 2023)

Sekolah merupakan tempat utama pendidikan di Indonesia yang diselenggarakan sebagaimana diamanatkan dalam UU Sisdiknas nomor 20 tahun 2023, pendidikan merupakan usaha sadar dan 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.

Sedangkan menurut Apriyano (2017) bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Menurut Sepriadi (2017) “Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan”.

“Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari

karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti" (Neldi, 2018)

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda, S. A., & Deswandi, D., 2022).

Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan (Maidarisa, E., Jonni, J., Sepriadi, S., & Amra, F. (2023)

Salah satu aktivitas fisik penunjang kebugaran jasmani adalah olahraga. Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

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

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman. A. Umar, and A, 2018).

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani and E. Eldawaty (2018) masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang. Tujuan utama melakukan aktivitas gerak berupa olahraga adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu (Jonni, 2018).

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, M. A., 2018).

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahragamerupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, A.,& Lawanis, H, 2023).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu, faktor lingkungan, faktor lingkungan akan mempengaruhi dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif.

Komponen utama adalah media masa (handpone) keturunan, faktor keturunan dapat memberikan kontribusi kebugaran aerobic bagi seseorang. Jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi kebugaran antara laki-laki dan perempuan, perempuan memiliki kebugaran yang lebih rendah.

Usia, setiap bertambahnya usia kebugaran seseorang juga dapat berkurang setiap waktunya. Asupan gizi, gizi yang seimbang mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sawahlunto kebugaran jasmani siswa saat ini terlihat adanya siswa yang kurang aktif dan tampak lesu saat belajar, banyak siswa kurang beristirahat sehingga mudah mengantuk dalam proses pembelajaran,

Siswa merokok mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran, sering terkena berbagai penyakit, seperti demam, serta daya tahan fisiknya yang lemah.

Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sawahlunto.

## METODE

Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif, dimana maksud penelitian ini tertuju pada pengungkapan suatu keadaan sebagaimana adanya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Yusuf A. M (2005) yang menyantakan penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis,

Faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sawahlunto.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sekolah Sekolah Menengah Pertama Negeri 8

Sawahlunto. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2025.

Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Menurut Ridwan (2015), Populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian.

Melihat pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi merupakan objek atau subyek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan masalah penelitian. Dalam penelitian ini populasi adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 48 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari seluruh populasi populasi yang ada, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP negeri 8 sawahlunto yang berjumlah 45 orang siswa.

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 SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi, 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 08 Kota Sawahlunto

Dari 17 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 18, nilai terendah 13, nilai rata-rata sebesar 15,24, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,30. 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	1	5,9	Baik
14-17	14	82,4	Sedang
10-13	2	11,8	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang sekali
Σ	17	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang siswa yang diteliti, tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani pada interval 22-25, berada pada kategori baik sekali.

1 orang (5,9%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik, 14 orang (82,4%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 2 orang (11,8%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putra kelas kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto berada pada rata-rata 15,24, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto berada pada kategori sedang



Gambar 1 pelaksanaan tes kebugaran jasmani  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Sampel sedang melakukan T-Test untuk mengukur kelincahan, tes ini merupakan salah satu rangkain dari tes kebugaran jasmani siswa Indonesia, dimana sampel berlari secepat mengikuti kun berbentuk huruf T.

### 2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto

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

Interval	fa	fr	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	4	14,3	Baik
14-17	18	64,3	Sedang
10-13	6	21,4	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang sekali
Σ	28	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 28 orang siswa yang diteliti, tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani pada interval 22-25, berada pada kategori baik sekali.

4 orang (14,3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik, 18 orang (64,3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 6 orang (21,4%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putri kelas kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto berada pada rata-rata 15,36, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang,



Gambar 2 pelaksanaan tes kebugaran jasmani  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Sampel putri sedang melukun bleep test yang merupakan salah satu rangkaian tes kebugaran jasmani, dimana sampel berlari mengikuti ritme music dimana makin naik level, maka ritme music akan ikutan cepat

### 3. Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto

Dari 45 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 20, nilai terendah 11, nilai rata-rata sebesar 15,31, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,89. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa**

Interval	fa	fr	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	5	11,1	Baik
14-17	32	71,1	Sedang
10-13	8	17,8	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang sekali
Σ	45	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 45 orang siswa yang diteliti, tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani pada interval 22-25, berada pada kategori baik sekali. 5 orang (11,1%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik,

32 orang (71,1%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, dan 8 orang (17,8%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto berada pada rata-rata 15,31, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto berada pada kategori sedang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai " Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto" , 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 08 Kota Sawahlunto.

Dimana pada penelitian ini kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto, terdiri dari: Daya tahan *aerobic/kardiorespirasi*, kekuatan otot, daya ledak, kelincihan dan kooordinasi.

"Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan perkerjaan sehari-hari

tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” (Sepriani & Eldawaty, 2018)

Dalam penelitian ini kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto dibedakan sesuai dengan jenis kelamin yaitu siswa putra dan siswa putri.

Hal ini dikarenakan adanya perbedaan kebugaran jasmani sera kondisi fisik atau kemampuan fisik antara siswa putra dan siswa putri sebagaimana menurut Apriagus dalam Sepriadi (2018), menyatakan bahwa “ faktor – faktor yang memepengaruhi 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).

Selanjutnya data yang telah didapat dari tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto 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 Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto, untuk siswa putra dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 15,24, kemudian untuk siswa putri dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 15,36.

Secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 15,31.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas VIII Sekolah Menengah

Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto 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 08 Kota Sawahlunto, ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto.

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) "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."



Gambar 3 foto bersama dengan sampel  
Sumber: dokumentasi penelitian

Foto bersama penelitian dengan sampel penelitian merupakan bukti bahwa peneliti benar telah melakukan di tempat penelitian tersebut

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditinjau pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto memiliki rata-rata sebesar 15,31, berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., et al. (2025). *Peran pendidikan jasmani dalam membentuk gaya hidup sehat dan literasi fisik peserta didik*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Apriyano. (2017). *Fungsi pendidikan nasional dalam membentuk karakter bangsa*. Jurnal Pendidikan Nasional.
- Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 11-8
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal Mensana*, 1(2), 20.  
<https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor

- Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Damanik, A. R. A., & Hasibuan, A. R. (2024). *Tujuan pendidikan kesehatan dalam perubahan perilaku hidup sehat*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Ismadi, H. (2023). *Konsep pendidikan kesehatan dan perubahan kondisi tubuh individu*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Jonni. 2018. Perbedaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic Dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh (Studi Eksperimen Pada Anggota Studio Senam Haryati Kota Padang). *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 2, 37-46.
- Khazhymurat, A. (2023). *Health education as a structured learning opportunity to improve health literacy*. *International Journal of Health Education*.
- Maidarisa, E., Jonni, J., Sepriadi, S., & Amra, F. (2023). Hubungan Tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa. *Jurnal JPDO*, 6(2), 120-125.
- Murray, J. (2023). *Foundations of education: Learning, knowledge, and belief systems*. *Educational Studies Journal*.
- 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.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Putri, et al. (2025). *Hakikat pendidikan sebagai proses pengembangan potensi manusia*. *Jurnal Pendidikan Indonesia*.
- Rahman, & Hadi. (2024). *Pendidikan sebagai proses terencana dalam menciptakan lingkungan belajar*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Rosmawati. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusantara Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan

- tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Sormin, E. G. (2024). *Konsep pendidikan olahraga dalam pengembangan kebugaran jasmani dan aspek sosial peserta didik*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, A. M. (2005). *Metodologi penelitian: Dasar-dasar penyelidikan ilmiah*. Padang: UNP Press.
- Zulman. A. Umar, and A. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018