

Tinjauan Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang

Rosyati¹, Andre Igoresky², Arie Asnaldi³, Ibnu Andli Marta⁴

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

rosyati1717@gmail.com, andre.igo88@fik.unp.ac.id, asnaldi@fik.unp.ac.id,

ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPOD.9.2026.0097>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum di ketahui tingkat komponen kebugaran jasmani siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa/i kelas IX sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Jumlah populasi sebanyak 669 orang dari 21 kelas yang tersedia. Sampel di ambil menggunakan teknik purposive sampling, berjumlah 30 orang, terdiri dari 16 orang siswa laki-laki dan 14 orang siswa perempuan kelas IX.7. instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Analisis data menggunakan rumus $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian menunjukkan, dari 16 orang siswa laki-laki, 3 siswa (18,75%) berada pada kategori "Baik sekali", 4 siswa (25%) pada kategori "Baik" 6 siswa (37,5%) pada kategori "Sedang", dan 3 siswa (18,75) Pada kategori "Kurang". Sedangkan dari 14 orang siswa perempuan diketahui 1 siswa (7%) pada kategori "Baik", 4 siswa (29%) pada kategori "Sedang", dan 9 siswa (64%) pada kategori "Kurang". Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang secara umum berada pada kategori Kurang (40%), sedang (33,3%), baik (16,7%), tiga siswa (10%) yang berada pada kategori Baik Sekali.

Keywords : *Physical Fitness, Middle School Students*

Abstract : The problem in this study is that the level of physical fitness components of class IX students of State Junior High School 33 Padang is not yet known. This study aims to determine the level of physical fitness of class IX students of State Junior High School 33 Padang. This type of research is descriptive quantitative. The population is 669 people from 21 available classes. The sample was taken using purposive sampling technique, totaling 30 people, consisting of 16 male students and 14 female students of class IX.7. The research instrument and data collection technique used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D. Data analysis used the formula $P = F / N \times 100\%$. The results of the study showed that out of 16 male students, 3 students (18.75%) were in the "Very Good" category, 4 students (25%) in the "Good" category, 6 students (37.5%) in the "Medium" category, and 3 students (18.75) in the "Poor" category. Meanwhile, from 14 female students, it is known that 1 student (7%) is in the "Good" category, 4 students (29%) are in the "Moderate" category, and 9 students (64%) are in the "Poor" category. The physical fitness level of grade IX students at Padang State Junior High School 33 is generally in the Poor (40%), Moderate (33.3%), Good (16.7%) categories, three students (10%) are in the Very Good category.

PENDAHULUAN

SMP Negeri 33 Padang adalah salah satu sekolah menengah pertama negeri yang berlokasi di Komplek Puri Lestari, Parak Laweh Pulau Air Nan Xx, Kec. Lubuk Begalung, Kota Padang, Sumatera Barat. SMP Negeri 33 Padang didirikan pada tanggal 1 Juli 1996, sekolah ini telah berkembang menjadi salah satu lembaga pendidikan yang cukup diminati di daerah tersebut.

Dapodik Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan (Kemdikbud) yang terkahir di sinkronkan pada 30 juni 2025, SMP 33 Padang memeiliki total 670 siswa, terdiri atas 358 siswa laki laki, dan 321 siswa perempuan.

Untuk menunjang proses pembelajaran sekolah ini di dukung oleh 45 orang guru, termasuk tiga guru pendidikan jasmani yakni Adi Makmur, S.Pd, Paul Andrico, S.Pd., dan Vabio Al-Ayubi, S.Pd. Dapodik (Kemdikbud, 2025).

Di bawah kepemimpinan Bapak Alfarisdon, M.Kom, sekolah ini berhasil mempertahankan akreditasi dengan predikat A. Fasilitas yang tersedia meliputi 21 ruang kelas, perpustakaan, satu laboratorium, satu ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS), satu mushola, satu ruang guru, satu ruang kepala sekolah, dan satu lapangan upacara.

Keseharian siswa di SMPN 33 Padang tidak terlepas dari fisik, baik yang dilakukan di sekolah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) maupun melalui kegiatan ekstrakurikuler, maupun aktivitas fisik di luar sekolah seperti bermain dan berolahraga lingkungan tempat tinggal.

Di PJOK merupakan bagian yang di tidak terpisahkan dari program pendidikan kesehatan yang sempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang di rancang dan di susun secara sistematis (Asnaldi, 2018).

Dalam proses pembelajarannya, PJOK menekankan pada keterampilan gerak dasar, teknik permainan, strategi olahraga, serta pola hidup sehat. Aktivitas yang diberikan harus memiliki pendekatan metodologis yang baik agar dapat mencapai tujuan pembelajaran secara optimal. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak di lakukan oleh masyarakat keberadaannya saat ini tidak lagi di anggap remeh. (Marta, I. A., & Neldi, H.,2023.)

Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan teknik olahraga, tetapi juga memperhatikan pembentukan kepribadian dan kecerdasan emosional siswa, yang menjadi bekal penting dalam menghadapi masa depan (Ramadhana, 2017).

Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan, potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016). Kebugaran jasmani sendiri merupakan kondisi kemampuan tubuh untuk melaksanakan kreativitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta tetap memiliki energi cadangan untuk menikmati waktu senggang.

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)

Siswa atau anak didik adalah setiap orang yang menerima pengaruh dari seseorang atau sekelompok orang yang menjalankan pendidikan. (Hanifah, 2018:3).

Mardiana (2022:3), “menjelaskan pengertian siswa adalah orang yang datang kesekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan.

Selanjutnya, “karakter mengacu kepada

serangkaian sikap (attitudes), perilaku (behaviors), motivasi (motivations), dan keterampilan (skills). Rohman (2019:3)

Tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang untuk beraktivitas lebih lama dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah (Adhianto & Arief, 2023).

Upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa menjadi salah satu fokus utama dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan penelitian, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya (Adhianto & Arief, 2023).

Menurut Arifi (2020) Komponen kebugaran jasmani, yaitu (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) berhubungan dengan keterampilan yang menunjang aktivitas sehari-hari, yaitu kecepatan (speed), kelincahan (agility), daya ledak (power), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kecepatan reaksi (reaction speed).

Berdasarkan hasil pengamatan awal selama kegiatan pembelajaran PJOK di SMP Negeri 33 Padang, terlihat bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas yang membutuhkan kekuatan otot, seperti push-up, sit-up, maupun gerakan dasar lainnya.

Hal ini diduga dipengaruhi oleh rendahnya frekuensi aktivitas fisik terstruktur di luar jam pelajaran PJOK, serta kebiasaan siswa yang lebih banyak melakukan aktivitas pasif seperti duduk dalam waktu lama dan penggunaan gawai.

Oleh karena itu, perlu dilakukan evaluasi terhadap kebugaran jasmani siswa melalui tes kebugaran jasmani yang baku agar dapat diketahui tingkat kebugaran masing-masing siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut,

peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 33 Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang kondisi kebugaran jasmani siswa sebagai dasar untuk merancang program pembinaan kebugaran yang lebih efektif di sekolah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau keadaan tertentu yang sedang terjadi.

Menurut Sugiyono (2013), penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan objek penelitian tanpa adanya manipulasi terhadap kondisi yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian deskriptif fokus pada masalah-masalah aktual yang terjadi saat penelitian berlangsung

Menurut pendapat Sudiana (2014:3), "kriteria kebugaran jasmani ditentukan oleh dua komponen yaitu komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan

Melakukan kegiatan fisik secara rutin dapat memberikan berbagai manfaat positif bagi kebugaran tubuh, seperti memperkuat otot, menjaga berat badan tetap stabil, meningkatkan kondisi tubuh yang berkaitan dengan asupan gizi, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh, mencegah penyakit jantung serta meningkatkan daya tahan fisik (Rohmah & Muhammad, 2021).

Tempat penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang. Dengan kode Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 10303493, beralamat di Komplek Puri Lestari, Parak Laweh Pulau Air

Nan XX, Kecamatan Lubuak Bagalung, Kota Padang. Penelitian ini di laksanakan pada bulan Februari 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang yang berjumlah 669 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposif sampling. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini satu kelas yaitu berjumlah 30 orang.

Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), dimana untuk siswa Sekolah Menengah Pertama Fase D yang rincian nya sebagai berikut.



Gambar 1. Tes Koordinasi Mata Tangan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

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



Gambar 2. Sit Up
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes Sit Up Merupakan gerakan aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha kemudian kembali bersikap permulaan. Gerakan ini di lakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.



Gambar 3. Standing Board Jump
Sumber :Dokumentasi Penelitian

Siswa berdiri kebelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki. Siswa mengayun kan tangan kedepan dan kebelakang badan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama. Penguji memberi tanda bekas pendaratan bagian tubuh yang terdekat dengan garis start. Siswa melakukan 2 kali pengulangan.



Gambar 4. T Test

Sumber Dokumentasi Penelitian

Siswa melakukan pemanasan selama 10 menit. Siswa berdiri di belakang garis start. Penguji memberikan aba-aba "Ya", sambil menghidupkan stopwatch. Setelah terdengar aba-aba A siswa memulai tes dari Kerucut A dengan lari ke depan ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kanan, kemudian berlari menyamping (tidak menyilangkan kaki) kiri sampai menyentuh kerucut C dengan tangan kiri, dilanjutkan lari menyamping ke kanan sampai menyentuh kerucut D dengan tangan kanan, kemudian berlari kembali ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kiri. Kemudian berlari mundur menuju garis finish (Kerucut A) untuk menyelesaikan tes



Gambar 3. Bleep Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Siswa melakukan pemanasan secukupnya. Siswa berdiri dibelakang garis pertama menghadap garis kedu dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar

audio. Siswa berlari diantara dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti penanda irama. Siswa berusaha berlari selama mungkin sesuai dengan kemampuan menyesuaikan irama bleep-test.

HASIL

1. Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putra SMPN 33 Padang

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 33 Padang yang di dapatkan dari jumlah skor yang di peroleh 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu test Hand eye Coordination, Sit Up, Standing Broad Jump Test, T-Test, dan Beep Test. Di peroleh skor nilai minimum 12, nilai maksimum 23, Rata-rata diperoleh sebesar 17,3 dan standar deviasi diperoleh sebesar 3,4. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 33 Padang

Klasifikasi	Fa	Fr (%)	Kategori
22 - 25	3	18,75	Baik Sekali
18 - 21	4	25	Baik
14 - 17	6	37,5	Sedang
10 - 13	3	18,75	Kurang
< 9	0	0	Kurang Sekali
Σ	16	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 16 orang siswa putra SMPN 33 Padang. Pada rentang nilai 22-25 terdapat 3 orang dengan kategori baik sekali, pada rentang nilai 18-21 terdapat 4 orang dengan kategori baik, pada rentang 14-17 terdapat 6 orang dengan kategori sedang, pada rentang 10-13 terdapat 3 orang dengan kategori kurang dan tidak ada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 33 Padang yaitu sebesar 17,3 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 33 Padang tergolong pada kategori sedang.

2. Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putri SMPN 33 Padang

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMPN 33 Padang yang di dapatkan dari jumlah skor yang di peroleh 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu test Hand eye Coordination, Sit Up, Standing Broad Jump Test, T-Test, dan Beep Test. Di peroleh skor nilai minimum 11, nilai maksimum 21, Rata-rata diperoleh sebesar 13,6 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,8. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 33 Padang

Klasifikasi	Fa	Fr (%)	Kategori
22 - 25	0	0	Baik Sekali
18 - 21	1	7	Baik
14 - 17	4	29	Sedang
10 - 13	9	64	Kurang
< 9	0	0	Kurang Sekali
Σ	14	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, di peroleh hasil dari 14 orang siswa putri SMPN 33 Padang. Pada rentang nilai 18-21 terdapat 1 orang dengan kategori baik, pada rentang 14-17 terdapat 4 orang dengan kategori sedang, pada rentang 10-13 terdapat 9 orang dengan kategori kurang, dan tidak ada pada kategori baik sekali dan kurang sekali.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMPN 33 Padang yaitu sebesar 13,6 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMPN 33 Padang tergolong pada kategori kurang.

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan Siswa SMPN 33 Padang

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa SMPN 33 Padang yang di dapatkan dari jumlah skor yang di peroleh 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu test n Hand eye Coordination, Sit Up, Standing Broad Jump Test, T-Test, dan Beep Test. Di peroleh skor nilai minimum 11, nilai maksimum 23, Rata-rata diperoleh sebesar 15,6 dan standar deviasi diperoleh sebesar 3,6. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 33 Padang

Klasifikasi	Fa	Fr (%)	Kategori
22 - 25	3	10	Baik Sekali
18 - 21	5	16,7	Baik
14 - 17	10	33,3	Sedang
10 - 13	12	40	Kurang
< 9	0	0	Kurang Sekali
Σ	16	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 30 orang putri dan putra SMPN 9 Padang. Pada rentang nilai 22-25 terdapat 3 orang dengan kategori baik sekali, pada rentang nilai 18-21 terdapat 5 orang dengan kategori baik, pada rentang 14-17 terdapat 10 orang dengan kategori sedang, pada rentang 10-13 terdapat 12 orang dengan kategori kurang dan tidak ada pada kategori

kurang sekali.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 33 Padang yaitu sebesar 15,6 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 33 Padang tergolong pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai "Tingkat komponen kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 33 Padang", maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat komponen kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 33 Padang. Dimana pada penelitian ini kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 33 Padang terdiri dari: daya tahan aerobik / kardiorespirasi, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan dan koordinasi.

Dalam penelitian ini kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 33 Padang dibedakan sesuai dengan jenis kelamin yaitu siswa putra dan siswa putri. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan kebugaran jasmani dan kemampuan fisik antara siswa putra dan siswa putri. Sebagaimana menurut Menurut (Ilyas, 2020: 38), "faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik, usia, status gizi, kecukupan istirahat dan jenis kelamin".

Selanjutnya, data yang didapat dari tes kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 33 Padang akan diskorkan berdasarkan item tes dan jenis kelamin (siswa putra dan siswa putri). Berdasarkan hasil tes didapatkan, rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 33 Padang untuk siswa putra di kategorikan **sedang** dengan rata-rata sebesar 17,3 sedangkan untuk siswa putri

dikategorikan **kurang** dengan rata-rata sebesar 13,6. Secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 33 Padang dikategorikan **kurang** dengan rata-rata sebesar 15,6.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas IX SMP Negeri 33 Padang harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram. Kebugaran jasmani sendiri merupakan kapasitas tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebih serta masih memiliki cadangan energi untuk kegiatan tambahan (Elza,dkk.,2023).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang.

Kebugaran jasmani memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, serta kemampuan fisik sehari-hari. Penilaian kebugaran jasmani mencakup penampilan fisik dan kebiasaan yang dilakukan. Semakin tinggi kebugaran jasmani, semakin baik kemampuan kerja fisik seseorang.

Masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IX SMP Negeri 33 Padang ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya aktivitas fisik yang teratur dilakukan oleh siswa kelas IX SMP Negeri 33 Padang. Salah satu faktornya adalah kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah kurang diminati oleh siswa.

Selain itu juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang meningkat pesat seperti kendaraan. Akibatnya orang-orang akan lebih suka naik kendaraan

dibandingkan dengan berjalan kaki. Selanjutnya perkembangan penggunaan handphone atau gadget yang menyediakan fitur media sosial, game online dan lain sebagainya diluar kontrol menjadikan siswa kurang melakukan aktifitas diluar sekolah.

Kebugaran jasmani memiliki defenisi dan peranan yang sangat penting bagi siswa dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Sementara Ismaryati (2006) mengatakan bahwa "Kebugaran jasmani adalah kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan".

Aktivitas fisik yang teratur berperan dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus siswa, yang sangat penting untuk proses belajar. Kegiatan olahraga juga membantu siswa dalam membangun karakter dan disiplin, serta meningkatkan keterampilan sosial melalui interaksi dengan teman sebaya.

Selain itu, guru juga perlu merancang pembelajaran yang inovatif dengan mengembangkan berbagai modifikasi permainan yang menarik dan tidak monoton. Hal ini sejalan dengan pendapat Khairi (2024:6) yang menyatakan bahwa pengembangan pembelajaran PJOK harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang melibatkan aspek mental, fisik, serta interaksi sosial antara siswa, guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya.

Kebugaran jasmani menanamkan kebiasaan hidup sehat yang dapat berlanjut hingga dewasa dan berpotensi meningkatkan prestasi akademik siswa. Dengan demikian, kebugaran jasmani bukan hanya aspek fisik, tetapi juga merupakan fondasi penting bagi perkembangan holistik siswa di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah

diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 33 Padang sebesar **15,6** dikategorikan **kurang**.

Skor tersebut mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, kemampuan siswa dalam aspek-aspek kebugaran jasmani seperti tes koordinasi mata tangan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan masih belum mencapai tingkat yang optimal.

Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya yang lebih terstruktur dan berkelanjutan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, baik melalui program pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, maupun dorongan aktivitas fisik yang rutin di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian, peningkatan kebugaran jasmani menjadi hal yang penting untuk mendukung kesehatan, semangat belajar, serta prestasi akademik siswa di SMPN 33 Padang.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SMPN 33 Padang. Masih harus ditingkatkan dengan latihan yang 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 mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang.

Masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMPN 33 Padang ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya aktivitas fisik yang teratur dilakukan oleh siswa SMPN

33 Padang. Salahsatu faktornya adalah kegiatan ekstrakurikuler diluar jam sekolah kurang diminati oleh siswa.

Selain itu juga di pengaruhi oleh perkembangan seperti kendaraan. Akibatnya orang-orang akan lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. Selanjutnya perkembangan penggunaan handphone atau gadget yang menyediakan fitur media sosial, game online dan lain sebagainya diluarkontrol menjadikan siswa kurang melakukan aktifitas diluar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rahman, B. P. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. . *Al-Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam,,* 1-8.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- Asnaldi, A. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motor Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehata Siswan Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Tobo Gadang Kabupaten Padang Pariaman . *Menssana, ,* 16-27.
- 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
- Elza, F.L, Fildaus, K, Darni & Wulandari, I (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 3. ISSN 2722-8282
- Hanifah, H, Susanti, S & Adji, A.S. (2018). PerilakuDanKarateristikPesertaDidik Berdasarkan Tujuan Pembelajaran. *Jurnal Manajemen dan Ilmu Pendidikan* Volume 2, Nomor 1.
- Ilyas, A. A. (2020). PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI. *Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 38-45.
- Khairi. I, Sepriani. R, Bakhtiar. S, Febrian, M. (2024). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Hiliran Gumanti. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 7, No:
- Mardiana, Nugraha, U, Setiawan, I.B (2022) Motivasi Siswi Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*. Vol. 2, Nomor 1
- Marta, I. A. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1-14
- Ramadhana, M.M.L. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 04, Nomor 02
- Rohmah, L. and Muhammad, H.N., 2021. Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01),pp. 511-519
- Rohman, Muhammad (2019). Pendidikan Karakter diSekolahMenengahPertama (SMP) (Teori, Metodologi dan

Implementasi). Jurnal Qalamuna, Vol. 11, No.
2

Sudiana, I Ketut (2014). Peran Kebugaran
Jasmani Bagi Tubuh. Jurnal FMIPA
UNDIKSHA I

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
Bandung: Alfabeta