

## TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VII SMPN 12 PADANG KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG

**Ines Okta Lestari<sup>1</sup>, Eldawaty<sup>2</sup>, Ibnu Andli Marta<sup>3</sup>, Mario Febrian<sup>4</sup>**

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

[Inesokta732@gmail.com](mailto:Inesokta732@gmail.com)<sup>1</sup>, [eldawaty@fik.unp.ac.id](mailto:eldawaty@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id](mailto:ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[mariofebrian@fik.unp.ac.id](mailto:mariofebrian@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0164>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Pertama

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMPN 12 Padang Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Peserta didik . Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi sebanyak 256 peserta didik putra dan putri kelas VII dengan menggunakan sampel sebanyak 38 Peserta didik laki – laki dan perempuan dengan teknik *Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrument TKSI Fase D yaitu *Beep Test*, (1) *Sit Up Test*, (2) *Sanding Board jump Test*, (3) *T – Test*, (4) *Hand and Eye Coordination Test* , dan (5) *Beep Test*, analisis data dengan menggunakan rumus  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil penelitiannya adalah dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (0%). Pada kategori baik terdapat 1 orang atau sebesar 2,63%. Selanjutnya, kategori sedang merupakan yang terbanyak dengan jumlah 20 orang atau sebesar 52,63%. Pada kategori kurang terdapat 16 orang atau sebesar 42,11%, sedangkan kategori kurang sekali terdapat 1 orang atau sebesar 2,63%. dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 12 Padang didominasi pada kategori sedang, sehingga secara umum kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang dan masih perlu ditingkatkan agar mencapai kategori yang lebih baik melalui latihan yang terprogram dan berkelanjutan

**Keywords** : *Physical fitness, Junior High School*

**Abstract** : *The problem in this study is that the physical fitness level of class VII students of SMPN 12 Padang, Nanggalo District, Padang City is unknown. The purpose of this study is to determine the level of physical fitness of students. This type of research is descriptive quantitative. The population is 256 male and female students of class VII using a sample of 38 male and female students with a random sampling technique. Data were collected using the TKSI Phase D instrument, namely the Beep Test, (1) Sit Up Test, (2) Sanding Board jump Test, (3) T - Test, (4) Hand and Eye Coordination Test, and (5) Beep Test, data analysis using the formula  $P = F / N \times 100\%$ . The results of the study are that there are no students who are included in the very good category (0%). In the good category there is 1 person or 2.63%. Furthermore, the moderate category is the largest with a total of 20 people or 52.63%. In the less category there were 16 people or 42.11%, while in the very less category there was 1 person or 2.63%. It can be concluded that the physical fitness level of students at SMPN 12 Padang is dominated by the moderate category, so that in general the physical fitness of students is in the moderate category and still needs to be improved to reach a better category through programmed and continuous training.*

## **PENDAHULUAN**

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 mengatakan tentang sistem pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Yupita 2023 : 143).

Menurut (Marta & Neldi, 2023), Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang dapat ditingkatkan efektivitasnya melalui pendekatan modifikasi permainan untuk mengembangkan keterampilan teknis serta motivasi peserta didik secara optimal, (Febrian M, 2023)

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

Di dalam Depdiknas PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif sosial dan emosional (Arrasyih 2019:3).

Dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak saja secara konvensional diberikan, namun

melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, teknik, strategi, emosional, dan sosial, seseorang tidak akan mendapatkan hasil yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik

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

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, reaksi, dan power yang memiliki peran penting dalam menunjang aktivitas fisik dan performa olahraga (Asnaldi et al., 2018)

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan utama dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk peserta didik yang sehat secara fisik maupun mental (Eldawaty, E. 2023)

Eldawaty & Rika Sepriani (2018) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan 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.

Hal ini sejalan dengan kebijakan pemerintah yang tertuang dalam Kementerian Pendidikan Nasional melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi.

Kemudian diperkuat dan diperbarui dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Permendikbud) Nomor 64 Tahun 2013 dan

Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016.

Dalam peraturan tersebut dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. PJOK tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik semata, tetapi juga bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek dalam diri peserta didik.

Pendapat diatas selaras dengan pendapat (Febrian M, 2024) menekankan bahwa untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan, anak-anak harus dididik dan dikembangkan secara maksimal, tidak hanya dalam aspek intelektual, tetapi juga dalam sikap, moral, dan kemampuan fisik

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Peserta Didik putra dan putri kelas VII yang jumlah totalnya 256 orang

Sampel dalam penelitian ini adalah Peserta didik Kelas VII SMP 12 Padang, sebanyak 38 orang dengan teknik pengambilan sampel random sampling

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument atau alat pengumpulan data yaitu Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) bagi Peserta Didik SMP fase D.

Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes Kebugaran Siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain, item tes Kebugaran Siswa Indonesia bagi Peserta Didik SMP fase D, adalah:

### 1. *Hand and Eye Coordination Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini diadopsi dari Dr C. Ashok, 2008



**Gambar 1. Hand and Eye Coordination test**  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 2. *Sit Up Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk atau Sit up secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik



**Gambar 2. Sit Up Test**  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 3. *Standing Board Jump Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara meloncat ke depan tanpa awalan. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010



**Gambar 3. Standing Board Jump Test**  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

#### 4. T Test

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 m, dan galloping dengan jarak 4, 57 m. Yang bertujuan untuk Mengukur kelincahan Peserta Didik.



**Gambar 4. T – Test**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

#### 5. Beep Test

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti irama suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari FitnessGram.



**Gambar 5. Beep Test**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

### HASIL

Penelitian dilaksanakan di lapangan sekolah SMPN 12 Padang, dan waktu penelitian adalah dilaksanakan pada bulan Januari – Juni 2026

#### 1. Hand and Eye Coordination Test Putra

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Hand and Eye Coordination Test* Siswa Putra

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
1	≥21	Baik Sekali	3	13%
2	15 - 20	Baik	9	41%
3	9' - 14	Sedang	8	36%
4	4, - 8	Kurang	2	10%
5	≤3	Kurang Sekali	0	0%
Total			22	100%

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hand and eye coordination test siswa putra SMPN 12 Padang yang berada pada kategori baik sekali sebanyak 3 orang atau 13%, kategori baik sebanyak 9 orang atau 41%, kategori sedang sebanyak 8 orang atau 36%, kategori kurang sebanyak 2 orang atau 10%, dan kategori kurang sekali tidak ada atau 0%.

#### 2. Hand and Eye Coordination Test Siswa Putri kelas VII SMPN 12 Kota Padang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Hand and Eye Coordination Test* Siswa Putri

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
1	≥14	Baik Sekali	5	31%
2	8' - 13	Baik	6	38%
3	4' - 7	Sedang	5	31%
4	1' - 3	Kurang	0	0%
5	≤0	Kurang Sekali	0	0%
Total			16	100%

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa *hand and eye coordination test* siswa putri SMPN 12 Padang yang berada pada kategori baik sekali sebanyak 5 orang atau 31%, kategori baik sebanyak 6 orang atau 38%,

kategori sedang sebanyak 5 orang atau 31%, kategori kurang tidak ada atau 0%, dan kategori kurang sekali tidak ada atau 0%.

### 3. Sit Up Test Siswa Putra kelas VII SMPN 12 Kota Padang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sit Up Test Siswa Putra

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
1	≥30	Baik Sekali	5	23%
2	21-29	Baik	10	45%
3	18-20	Sedang	4	18%
4	9-7	Kurang	3	14%
5	≤8	Kurang Sekali	0	0%
Total			22	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sit up test siswa putra SMPN 12 Padang yang berada pada kategori baik sekali sebanyak 5 orang atau 23%, kategori baik sebanyak 10 orang atau 45%, kategori sedang sebanyak 4 orang atau 18%, kategori kurang sebanyak 3 orang atau 14%, dan kategori kurang sekali tidak ada atau 0%.

### 4. Sit Up Test Siswa Putri kelas VII SMPN 12 Kota Padang

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sit Up Test Siswa Putri

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
1	≥24	Baik Sekali	2	12%
2	18 – 23	Baik	5	31%
3	12' – 17	Sedang	6	38%
4	6' – 11	Kurang	3	19%
5	≤5	Kurang Sekali	0	0%
Total			16	100%

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sit up test siswa putri SMPN 12 Padang yang berada pada kategori baik sekali sebanyak 2 orang atau 12%, kategori baik sebanyak 5 orang atau 31%, kategori sedang

sebanyak 6 orang atau 38%, kategori kurang sebanyak 3 orang atau 19%, dan kategori kurang sekali tidak ada atau 0%.

### 5. Standing Board Jump Test Siswa Putra Kelas VII SMPN 12 Kota Padang

Tabel 5. Standing Board Jump Test Siswa Putra Kelas VII SMPN 12 Kota Padang

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
1	≥224	Baik Sekali	0	0%
2	195-223	Baik	0	0%
3	165-194	Sedang	6	27%
4	136-164	Kurang	12	55%
5	≤135	Kurang Sekali	4	18%
Total			22	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa standing board jump test siswa putra SMPN 12 Padang yang berada pada kategori baik sekali tidak ada atau 0%, kategori baik tidak ada atau 0%, kategori sedang sebanyak 6 orang atau 27%, kategori kurang sebanyak 12 orang atau 55%, dan kategori kurang sekali sebanyak 4 orang atau 18%.

### 6. Standing Board Jump Test Siswa Putri Kelas VII SMPN 12 Kota Padang

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Standing Board Jump Test Siswa Putri

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
1	≥178	Baik Sekali	0	0%
2	153 – 177	Baik	0	0%
3	129 – 152	Sedang	7	44%
4	104 – 128	Kurang	7	44%
5	≤103	Kurang Sekali	2	12%
Total			16	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa standing board jump test siswa putri SMPN 12 Padang yang berada pada kategori baik sekali tidak ada atau 0%, kategori baik tidak ada atau 0%, kategori sedang sebanyak

7 orang atau 44%, kategori kurang sebanyak 7 orang atau 44%, dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang atau 12%.

### 7.T Test Siswa Putra Kelas VII SMPN 12 Kota Padang

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *T-Test* Siswa Putra

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
1	≥00.10.00	Baik Sekali	0	0%
2	00.12.37-00.10.01	Baik	0	0%
3	00.13.17-00.12.38	Sedang	4	18%
4	00.14.75-00.13.18	Kurang	9	41%
5	≤00.14.76	Kurang Sekali	9	41%
Total			22	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik sekali maupun baik (0% atau tidak ada). Selanjutnya, pada kategori sedang terdapat 4 orang atau sebesar 18%. Pada kategori kurang terdapat 9 orang atau sebesar 41%, pada kategori kurang sekali terdapat 9 orang atau sebesar 41%.

### 8. T Test Siswa Putri Kelas VII SMPN 12 Kota Padang

Tabel 8. Distribusi Frekuensi *T-Test* Siswa Putri

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
1	≥00.11.83	Baik Sekali	0	0%
2	00.11.84 - 00.13.64	Baik	0	0%
3	00.13.65 - 00.15.46	Sedang	3	19%
4	00. 15.47 - 00. 17.29	Kurang	9	56%
5	≤00.17.30	Kurang Sekali	4	25%
Total			16	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik sekali maupun baik (0% atau tidak ada). Selanjutnya, pada kategori sedang terdapat orang atau sebesar 19%. Pada kategori kurang terdapat 9 orang atau sebesar 5%, pada kategori kurang sekali terdapat 4 orang atau sebesar 25%.

### 9. Beep Test Siswa Putra kelas VII SMPN 12 Kota Padang

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Beep Test* Siswa Putra

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
1	≥L7 B7	Baik Sekali	0	0%
2	L4 B4 - L7 B7	Baik	2	9%
3	L2 B2 - L4 B3	Sedang	13	59%
4	L1 B2 - L2 B1	Kurang	7	32%
5	≤L1 B2	Kurang Sekali	0	0%
Total			22	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan Tabel tentang distribusi frekuensi beep test, dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (0%). Pada kategori baik terdapat 2 orang atau sebesar 9%. Selanjutnya, kategori sedang merupakan yang terbanyak dengan jumlah 13 orang atau sebesar 59%. Pada kategori kurang terdapat 7 orang atau sebesar 32%, sedangkan kategori kurang sekali tidak ada atau 0%.

### 10. Beep Test Siswa Putri kelas VII SMPN 12 Kota Padang

Tabel 10. Distribusi Frekuensi *Beep Test* Siswa Putri

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
1	≥L4 B5	Baik Sekali	0	0%
2	L3 B3 - L4 B5	Baik	0	0%
3	L2 B1 - L3 B2	Sedang	6	37%
4	L1 B2 - L1 B7	Kurang	7	44%
5	≤L1 B2	Kurang Sekali	3	19%
Total			16	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan Tabel tentang distribusi frekuensi beep test, dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (0%). Pada kategori baik terdapat 0 orang atau sebesar 0%. Selanjutnya, kategori sedang 6 orang atau sebesar 37%. Pada kategori kurang terdapat 7 orang atau sebesar 44%, sedangkan kategori kurang sekali 3 orang atau 19%.

### 11. Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 12 Kota Padang

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 12 Padang

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	1	5%
3	14 – 17	Sedang	11	50%
4	10, - 13	Kurang	10	45%
5	≤ 9	Kurang Sekali	0	0%
Total			22	100%

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan Tabel tentang distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putra SMPN 12 Padang, dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (0%).

Pada kategori baik terdapat 1 orang atau sebesar 5%. Selanjutnya, kategori sedang merupakan yang terbanyak dengan jumlah 11 orang atau sebesar 50%. Pada kategori kurang terdapat 10 orang atau sebesar 45%, sedangkan kategori kurang sekali tidak ada atau 0%.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 12 Padang didominasi pada kategori sedang, sehingga secara umum kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori sedang dan masih perlu ditingkatkan agar mencapai kategori yang

lebih baik melalui latihan yang terprogram dan berkelanjutan.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menggambarkan bahwasannya Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 12 Padang secara keseluruhan berada pada kategori sedang (52,63%) dan kurang (42,11%), dengan hanya 2,63% pada kategori baik dan 2,63% kurang sekali.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang memadai untuk aktivitas sehari-hari, namun masih jauh dari standar optimal kebugaran jasmani yang diharapkan pada usia remaja SMP.

Kondisi ini menjadi indikasi bahwa pola hidup, aktivitas fisik, dan program latihan di sekolah belum sepenuhnya mampu mengembangkan kebugaran jasmani siswa ke tingkat yang lebih baik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh siswa SMPN 12 Padang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebih. Kondisi kebugaran jasmani yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang tercapainya tujuan pembelajaran di sekolah.

Tanpa kebugaran jasmani yang memadai, peserta didik akan kesulitan memperoleh hasil belajar yang optimal. Dengan demikian, kebugaran jasmani memegang peran sangat penting dalam mendukung kemampuan dan keberhasilan belajar siswa SMPN 12 Padang.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesiapan dan kemampuan tubuh seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa merasa terlalu lelah. Secara sederhana, orang yang bugar tidak hanya mampu menyelesaikan tugasnya, tetapi masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang atau

menghadapi situasi darurat.

Kebugaran jasmani mencakup beberapa aspek penting, seperti kekuatan otot, ketahanan jantung dan paru-paru, serta kelenturan tubuh, yang saling berkaitan untuk menjaga kondisi fisik tetap prima dan sehat (Kasanrawali et al., 2025).

Menurut Chantika dkk. (2024), kebugaran jasmani adalah kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas secara produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain aktivitas fisik, keturunan, usia, dan jenis kelamin.

Adapun power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dalam menghasilkan tenaga secara eksplosif (Lutan, 2001). Seluruh komponen tersebut dapat dikembangkan melalui latihan fisik yang teratur, terprogram, dan berkesinambungan sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal (Febrian & Wulandari, 2023).

Dengan meningkatnya minat dan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran praktik di sekolah, diharapkan aktivitas fisik mereka juga bertambah sehingga berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Selain itu, dalam penelitian ini penulis menghadapi beberapa kendala, seperti tingkat keseriusan sampel saat pelaksanaan tes, yang dapat memengaruhi hasil pengukuran kebugaran jasmani dan berdampak pada kualitas data penelitian (Ihsan et al., 2025).

Kebugaran jasmani yang berada pada kategori "sedang" menunjukkan adanya potensi besar untuk ditingkatkan menuju kategori "baik" dan "baik sekali" apabila program pembelajaran dan aktivitas olahraga dirancang dengan lebih sistematis dan

terarah.

Oleh karena itu, guru perlu merancang variasi permainan dan aktivitas yang tidak monoton dan lebih menarik dibandingkan kegiatan yang biasa dilakukan sebelumnya, sehingga siswa lebih termotivasi dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran praktik.

Dengan demikian, peningkatan kebugaran jasmani siswa SMPN 12 Padang dari kategori sedang menjadi lebih baik dapat tercapai secara lebih efektif dan berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 12 Padang secara keseluruhan berada pada kategori "sedang".

Kondisi ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, seperti pelaksanaan aktivitas olahraga secara rutin dengan variasi yang menarik, pemanfaatan waktu istirahat aktif secara optimal, serta peningkatan peran kegiatan ekstrakurikuler dalam menunjang kebugaran siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, M.s. et al. 2021, Metodologi Penelitian Kesehatan, Yayasan Kita Menulis, Medan
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota ukm futsa luniversitas teknokrat indonesia. *Journal of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 120

- Arrasyih, F., & Rasyid, W. (2019). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 2(3), 1-8.
- Arsil & Antoni, D. (2018). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: UNP.
- Arsil, dkk. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora*. Vol. 5. No 2.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A., Zulman, F.-U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahragadan 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.
- 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>
- Chantika, D., Darni, D., Edwarsyah, E., & Febrian, M. (2024). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 7(2), 184-190.
- Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 155-160.
- Eldawaty, R Sepriani, 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman: *Jurnal Mensana*, Vol, 3 No. 2
- Febrian, M., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kekuatan Genggaman Terhadap Ketepatan Servis Wahana Di daktika: *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 534-544
- Febrian, M. (2023). Hubungan Daya Tahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 Meter Atletik Belibis Club Kota solok. *Jurnal JPDO*, 6(8), 22-29. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1452>
- Febrian M. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola Ssb Rajawali Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 117-124. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.65>
- Ihsan, M., Asnaldi, A., Sepriani, R., & Febrian, M. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang. 8(10).
- Kamal. F, dkk. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bola Basket FIK UNP. *Jurnal Menssana*. Vol 3, No. 1

- Marta, I. A. (2023). *Hand Eye Coordination and Explosive Power of Ability in Playing Basketball*. Jurnal Ilmu Keolahragaan 1-14
- Ranata, Septri Agi, Kamal Firdaus, and Sefri Hardiansyah. "TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 KOTA SOLOK." Jurnal JPDO 5.8 (2022): 135-143.
- Tksi kemendikbud.2024.-Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase EF. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/prosedur-detail.php?idp=74>
- Yupitra, E., Rasyid, W., Zulman, Z., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Indarung. Jurnal JPDO, 6(3), 142-148.