



## Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas VIII Negeri 32 Kota Padang

Agfa Nuri Effendi<sup>1</sup>, Sefri Hardiansyah<sup>2</sup>, Suwirman<sup>3</sup>, Despita Antoni<sup>4</sup>

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

[agfanurieffendi01@gmail.com](mailto:agfanurieffendi01@gmail.com)<sup>1</sup>, [sefrihardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:sefrihardiansyah@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

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

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0224>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Sekolah Menengah Pertama, Pendidikan Jasmani  
**Abstrak** : Kebugaran jasmani dan motivasi belajar merupakan faktor penting dalam mendukung pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Padang. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel berjumlah 38 siswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D dan angket motivasi belajar. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 15, sedangkan motivasi belajar berada pada kategori sangat baik dengan persentase rata-rata 83,56%. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa perlu dipertahankan, sedangkan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang teratur sebagai bahan pertimbangan bagi guru dan sekolah dalam mengoptimalkan pembelajaran PJOK.

**Keywords** : *Physical Fitness, Learning Motivation, Middle School, Physical Education*

**Abstract** : *Physical fitness and learning motivation are important factors in supporting learning in Physical Education, Sports, and Health (PJOK). This study aims to determine the levels of physical fitness and learning motivation among eighth-grade students at SMP Negeri 32 Padang. The study used a descriptive method with a quantitative approach. The sample consisted of 38 students selected using stratified random sampling. The research instruments consisted of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D and a learning motivation questionnaire. The data were analyzed using descriptive statistics. The results showed that the students' physical fitness was in the moderate category with an average score of 15, while their learning motivation was in the very good category with an average percentage of 83.56%. The implications of this study indicate that students' learning motivation needs to be maintained, while their physical fitness needs to be improved through regular physical activity a consideration for teachers and the school in optimizing Physical Education and Health (PJOK) instruction.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan proses mengembangkan potensi peserta didik melalui pembelajaran yang terencana. Pendidikan tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga mengembangkan keterampilan, sikap, nilai, dan karakter dalam bermasyarakat (Depdiknas, 2003). Sejalan dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat guna mencerdaskan kehidupan bangsa.

Salah satu mata pelajaran yang mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Menurut (Hardiansyah, 2018) PJOK merupakan mata pelajaran di sekolah yang lebih menitikberatkan pada kegiatan praktik melalui berbagai aktivitas fisik yang disusun secara terencana dan sistematis. PJOK bertujuan mengembangkan peserta didik melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan pembiasaan hidup sehat. Menurut Bangun (2012), pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir, keterampilan sosial, kestabilan emosi, dan sikap moral peserta didik.

Selain itu, PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial peserta didik (Balqis et al., 2024). Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan gerak, kebiasaan hidup sehat, berpikir kritis, sikap sportif, disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama (Imawati & Maulana, 2021).

Keberhasilan pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisiologis dan psikologis peserta didik, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan belajar, sarana prasarana, metode pembelajaran, serta dukungan sosial yang diterima peserta didik (Indrawathi et al., 2021). Di antara faktor tersebut, kebugaran jasmani dan motivasi belajar berperan penting dalam pembelajaran PJOK.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan energi. Menurut Mardius (2021), kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban aktivitas fisik yang dilakukan secara terus-menerus. Kebugaran jasmani membantu menjaga kesehatan melalui peningkatan sistem kekebalan tubuh (Hasibuan et al., 2025). Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang baik mendukung seseorang beraktivitas cepat tanpa mengalami kelelahan (Prasetyo & Djawa, 2021).

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Agus & Sepriadi (2021), selain aktivitas fisik, kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, faktor keturunan, pola makan, serta kebiasaan hidup seperti merokok, penyalahgunaan narkoba, dan konsumsi minuman beralkohol. Sepriadi et al. (2017) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh melalui aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan secara teratur.

Bagi peserta didik, kebugaran jasmani mendukung aktivitas belajar sehingga pembelajaran berlangsung lebih optimal. Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung mengikuti pembelajaran PJOK lebih optimal. Selain itu, aktivitas fisik yang

dilakukan secara rutin terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif, memperlancar aliran darah ke otak, serta membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa (Ali Budiman et al., 2023).

Selain kebugaran jasmani, motivasi belajar juga menjadi faktor yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Motivasi belajar merupakan dorongan yang menimbulkan semangat, mengarahkan perilaku, dan mempertahankan aktivitas belajar peserta didik untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Masni, 2017). Menurut Ryan (2017), dalam pengembangan Self-Determination Theory, kebutuhan akan kompetensi merupakan salah satu pendorong utama motivasi. Siswa yang merasa mampu menguasai materi cenderung lebih aktif dan menikmati proses belajar.

Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih aktif dan memperoleh hasil belajar yang lebih baik (Maharani et al., 2024). Dalam pembelajaran PJOK, motivasi belajar berperan penting karena mendorong peserta didik untuk terlibat aktif dalam aktivitas fisik, mengikuti instruksi guru, berlatih secara disiplin, dan berupaya mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Adi Kesuma et al., 2021).

Lingkungan sekolah juga berperan mendukung pembelajaran PJOK. Sekolah yang memiliki sarana dan prasarana olahraga yang memadai, suasana belajar yang kondusif, serta dukungan sosial yang positif cenderung mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik (Syafuruddin & Setyawan, 2025). Hal ini sejalan dengan Cheryan (n.d.) yang menjelaskan bahwa desain lingkungan fisik dan atmosfer psikologis kelas dapat memengaruhi efikasi diri siswa. Lingkungan belajar yang nyaman dan aman meningkatkan keyakinan diri serta motivasi siswa dalam pembelajaran.

Dukungan orang tua turut memengaruhi motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Orang tua yang memberikan dukungan dan kesempatan beraktivitas fisik dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa (Syafuruddin & Setyawan, 2025). Metode pembelajaran guru juga berperan dalam meningkatkan keterlibatan siswa. Suganda et al. (2022) menjelaskan bahwa pemilihan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dapat meningkatkan motivasi, partisipasi, dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dan motivasi belajar merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan pembelajaran. Penelitian Ali Budiman et al. (2023) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berhubungan dengan peningkatan fungsi kognitif dan konsentrasi belajar siswa. Sementara itu, Maharani et al. (2024) menemukan bahwa motivasi belajar berpengaruh terhadap keterlibatan dan prestasi belajar peserta didik.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji kebugaran jasmani dan motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada hubungan atau pengaruh kedua variabel terhadap hasil belajar, keterlibatan siswa, dan fungsi kognitif (Ali Budiman et al. (2023); Maharani et al. (2024)). Namun, penelitian yang mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa secara bersamaan masih terbatas. Informasi tersebut diperlukan sebagai dasar evaluasi kondisi peserta didik dan penyusunan program pembelajaran PJOK yang sesuai dengan kebutuhan di sekolah. Oleh karena itu, masih terdapat *research gap* mengenai deskripsi tingkat kebugaran jasmani dan motivasi

belajar siswa.

Berdasarkan research gap tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dengan menyajikan gambaran tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa kelas VIII secara bersamaan dalam konteks pembelajaran PJOK di SMP Negeri 32 Padang. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan atau pengaruh antarvariabel, penelitian ini berfokus pada pendeskripsian kondisi aktual kedua variabel sebagai data awal yang dapat dimanfaatkan sekolah dan guru PJOK untuk mengevaluasi kondisi peserta didik dan menyusun program pembelajaran sesuai kebutuhan siswa.

Secara empiris, SMP Negeri 32 Padang memiliki sarana dan prasarana olahraga yang cukup untuk mendukung pembelajaran PJOK. Guru PJOK juga memiliki latar belakang pendidikan yang relevan dan mengikuti kegiatan KKG serta MGMP. Namun, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti selama melaksanakan Praktik Lapangan Kependidikan (PLK) pada bulan Juli hingga Desember 2025, ditemukan bahwa sebagian peserta didik masih menunjukkan tingkat partisipasi yang rendah dalam pembelajaran PJOK. Beberapa siswa terlihat kurang bersemangat, pasif selama pembelajaran, kurang maksimal melakukan aktivitas gerak, serta belum optimal menyelesaikan tugas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kemungkinan permasalahan yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar.

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Padang dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan evaluasi bagi sekolah, guru PJOK, serta pihak terkait dalam merancang program pembelajaran yang mampu meningkatkan

kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa sehingga tujuan pembelajaran PJOK dapat tercapai secara lebih optimal.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Padang dalam pembelajaran PJOK. Penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena sesuai kondisi sebenarnya tanpa memanipulasi variabel penelitian (Sugiyono, 2019).

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 32 Padang pada bulan Maret 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Padang yang berjumlah 188 siswa dari enam kelas. Menurut Sugiyono (2010), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Sampel penelitian berjumlah 38 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Teknik ini dilakukan dengan membagi populasi ke dalam beberapa strata, kemudian memilih sampel secara acak dari setiap strata agar setiap kelompok terwakili (Creswell & Creswell, 2017). Dalam penelitian ini, setiap kelas VIII (VIII.A–VIII.F) dijadikan sebagai strata. Jumlah sampel setiap kelas ditentukan secara proporsional sebesar 20% dari jumlah siswa. Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh sampel sebanyak 38 siswa yang didistribusikan secara proporsional pada setiap kelas. Rincian jumlah sampel disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Sampel Penelitian

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-Laki	Perempuan	
VIII.A	3	3	6
VIII.B	3	3	6
VIII.C	3	3	6
VIII.D	4	3	7
VIII.E	4	3	7
VIII.F	3	3	6
Total			38

Instrumen penelitian ditentukan setelah penentuan sampel. Instrumen penelitian terdiri atas instrumen kebugaran jasmani dan motivasi belajar. Kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen, 2023). TKSI Fase D terdiri atas lima item tes, yaitu *hand-eye coordination test*, *standing broad jump*, *sit-up test*, *multistage fitness test (bleep test)*, dan *T-test*. Kelima item tersebut mengukur koordinasi mata dan tangan, daya ledak otot tungkai, kekuatan dan daya tahan otot perut, daya tahan kardiorespirasi, serta kelincihan peserta didik.



Gambar 1. Hand-Eye Coordination Test

Berdasarkan gambar 1, *hand-eye coordination test* digunakan untuk mengukur kemampuan koordinasi antara mata dan tangan dalam menerima rangsangan visual dan mengontrol gerakan tubuh.



Gambar 2. Standing Broad Jump

Berdasarkan gambar 2, *standing broad jump* digunakan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai melalui kemampuan melompat ke depan sejauh mungkin tanpa awalan.



Gambar 3. Sit-Up Test

Berdasarkan gambar 3, *Sit-Up Test* digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut melalui gerakan baring duduk yang dilakukan secara berulang dalam waktu tertentu



Gambar 4. Bleep Test

Berdasarkan gambar 4, *Bleep Test* digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi atau kapasitas aerobik ( $VO_2 Max$ ) melalui aktivitas lari bolak-balik mengikuti irama bunyi *beep*.



Gambar 5. T-Test

Berdasarkan gambar 5, T-Test digunakan untuk mengukur kelincahan siswa dalam melakukan perubahan arah gerak secara cepat dan terkontrol.

Motivasi belajar diukur menggunakan angket yang dimodifikasi berdasarkan indikator motivasi belajar menurut Uno (2023), yaitu: (1) hasrat dan keinginan untuk berhasil, (2) dorongan dan kebutuhan dalam belajar, (3) harapan dan cita-cita masa depan, (4) penghargaan dalam belajar, (5) kegiatan belajar yang menarik, dan (6) lingkungan belajar yang kondusif. Sebelum digunakan, angket telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Dari 54 butir pernyataan, sebanyak 46 butir dinyatakan valid dan digunakan sebagai instrumen penelitian.

Data dikumpulkan melalui tes dan angket. Tes menggunakan instrumen TKSI Fase D untuk mengukur kebugaran jasmani, sedangkan angket digunakan untuk mengukur motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Tes dan pengisian angket dilakukan sesuai prosedur yang telah ditetapkan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase (Arsil & Antoni, 2018).

## HASIL

### 1. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 32 Kota Padang

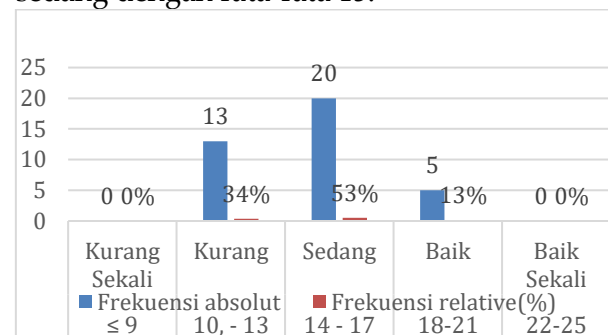
Hasil pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa

Indonesia (TKSI) Fase D terhadap 38 siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Padang menunjukkan nilai tertinggi 20, nilai terendah 10, rata-rata 15, dan standar deviasi 2,39.. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
25 – 22	0	0	Baik Sekali
17 – 14	20	53	Sedang
21 – 18	5	13	Baik
13 – 10	13	34	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	38	100	

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (53%), diikuti kategori kurang (34%) dan baik (13%). Tidak terdapat siswa pada kategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara umum, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 15.



Gambar 6. Histogram Tingkat Kebugaran Siswa

### 2. Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 32 Kota Padang

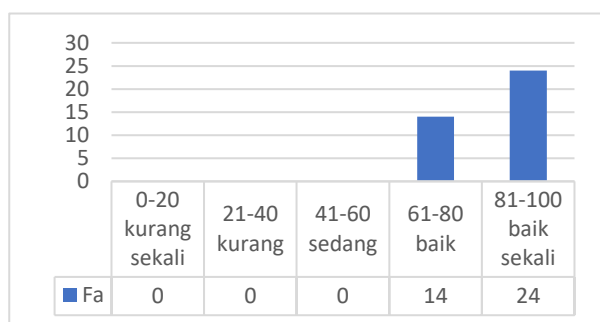
Hasil pengukuran motivasi belajar menunjukkan nilai rata-rata 187,97, median 189, modus 189, skor tertinggi 219, skor terendah 160, dan standar deviasi 15,48. Distribusi frekuensi motivasi belajar siswa

dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Siswa

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
0 - 20	0	0	Kurang Sekali
21 - 40	0	0	Kurang
41 - 60	0	0	Sedang
61 - 80	14	36,85	Baik
81 - 100	24	63,15	Baik Sekali
Jumlah	38	100	

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar siswa berada pada kategori baik sekali (63,15%), sedangkan 36,85% berada pada kategori baik. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sedang, kurang, maupun kurang sekali. Secara keseluruhan motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Padang berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata persentase sebesar 83,56%.



Gambar 7. Diagram Batang Motivasi Belajar Siswa

## PEMBAHASAN

### 1. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 32 Kota Padang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor sebesar 15. Temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa belum optimal. Sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (53%),

sedangkan 34% siswa masih berada pada kategori kurang. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur.

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas fisik, pola hidup sedentari, penggunaan gawai, pola makan, dan waktu istirahat. Faktor-faktor tersebut dapat menghambat perkembangan kemampuan fisik siswa. Menurut Kasanrawali et al. (2025), kebugaran jasmani memiliki hubungan positif dengan konsentrasi belajar, partisipasi siswa dalam pembelajaran, dan pencapaian akademik. Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Finnoff et al. (2021) yang menjelaskan bahwa peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui latihan yang terprogram dengan memperhatikan prinsip *Frequency, Intensity, Time, and Type* (FITT). Selain itu, penelitian Redondo-Flórez et al. (2022) menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja dapat berdampak terhadap menurunnya kebugaran jasmani dan performa aktivitas sehari-hari.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani siswa perlu menjadi perhatian sekolah, khususnya melalui pembelajaran PJOK dan kegiatan olahraga ekstrakurikuler. Bull et al., (2020), merekomendasikan anak dan remaja melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi selama minimal 60 menit setiap hari untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan.

### 2. Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 32 Kota Padang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Padang berada pada kategori baik sekali dengan persentase rata-rata sebesar 83,56%.

Sebanyak 63,15% siswa berada pada kategori baik sekali dan 36,85% berada pada kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki dorongan yang tinggi untuk mengikuti pembelajaran PJOK.

Motivasi belajar siswa dipengaruhi oleh kesadaran belajar, dukungan keluarga, peran guru, dan keinginan untuk berprestasi. Pembelajaran PJOK yang melibatkan aktivitas fisik juga meningkatkan keaktifan dan antusiasme siswa (Suwandi et al., 2026). Meskipun observasi awal menunjukkan beberapa permasalahan, siswa tetap memiliki motivasi belajar yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi pembelajaran di kelas, tetapi juga oleh faktor internal siswa seperti minat, kebutuhan berprestasi, dan cita-cita yang ingin dicapai.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Uno (2023) bahwa motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal yang menimbulkan semangat belajar pada peserta didik sehingga mereka terdorong untuk mencapai tujuan pembelajaran. Siswa dengan motivasi belajar tinggi cenderung lebih aktif dan tekun dalam belajar

Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Sipayung yang menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 81,7%. Bull et al., (2020) menjelaskan bahwa lingkungan belajar yang mendukung serta kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran secara berkelanjutan.

Secara umum, motivasi belajar siswa SMP Negeri 32 Padang berada pada kategori sangat baik. Oleh karena itu, sekolah perlu mempertahankan kondisi tersebut melalui pembelajaran PJOK yang menarik, inovatif,

dan mampu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Padang, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa belum optimal dan masih perlu ditingkatkan melalui aktivitas fisik serta latihan yang teratur. Sementara itu, motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK berada pada kategori baik sekali, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki semangat, minat, dan dorongan belajar yang tinggi dalam mengikuti proses pembelajaran. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur perlu dilakukan untuk mendukung pembelajaran PJOK secara optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Kesuma, I. N. A., Yoda, I. K., & Hidayat, S. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar PJOK pada Siswa SMP. *JURNAL PENJAKORA*, 8(1), 62. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.31091>
- Agus, A., & Sepriadi. (2021). *Manajemen Kebugaran*. SUKABINA press.
- Ali Budiman, Diky Hadyansah, Drajat Nurakbar Saputra, & Farrah Azizah Aulia. (2023). Pelatihan Kebugaran Jasmani Untuk Pelajar Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Aksararaga*, 5(1), 58–62.

- <https://doi.org/10.37742/aksararaga.v5i1.60>
- Arsil & Antoni, D. (2018). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: UNP.
- Balqis, S. Z., Indriani, P. N., Irian, S. Z. A., Rahayu, D. S., & Hambali, B. (2024). Pengembangan Personal Melalui Pendidikan Jasmani: Peran Penting Dalam Pembentukan Kesehatan Mental Dan Fisik. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 29–38.
- Bangun, S. Y. (2012). Analisis tujuan materi pelajaran dan metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cheryan, S., Z. S. A., P. V. C., & M. A. N. (n.d.). Designing classrooms to maximize student achievement. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 2014(1), 4–12.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. In *Republik Indonesia* (20).
- Finnoff, J. T., Awan, T. M., Borg-Stein, J., Harmon, K. G., Herman, D. C., Malanga, G. A., Master, Z., Mautner, K. R., & Shapiro, S. A. (2021). American Medical Society for Sports Medicine position statement: principles for the responsible use of regenerative medicine in sports medicine. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 31(6), 530–541.
- Hardiansyah, S. (2018). Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. *Jurnal JPDO*, 1(2), 161–165.
- Hasibuan, Y. K., Rahim, A. F., & Gamar, G. (2025). Pemahaman Mengenai Kebugaran Jasmani Untuk Meningkatkan Kesehatan Pada Komunitas Kesehatan Keluarga di Kantor Bersama Kelurahan Karangbesuki Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(9), 4610–4616. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i9.3328>
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Proses Pembelajaran PJOK. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 1(1), 87–93.
- Indrawathi, N. L. P., Dewi, P. C. P., Widiantari, N. L. G., & Vanagosi, K. D. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas vii smp negeri 5 kuta selatan.

- Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 239–247.
- Kasanrawali, A., Habibie, M., Dadang Prayoga, H., Farhana Nurulita, R., & Pratiwi, E. (2025). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani TKSI Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa SD Negeri Telaga Biru 7. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 405–415. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v6i2.45177>
- Kemendikdasmen. (2023). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D: SMP kelas 7, 8, dan 9*. <https://tksi.kemendikdasmen.go.id/home/fase/4>
- Maharani, E., Sumanti, & Fitriah Hariki. (2024). *Motivasi Belajar dalam Pendidikan: Konsep, Teori, dan Faktor yang Memengaruhi*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Mardius, A. (2021). *Teori dan Praktek Kesegaran Jasmani*. LPPM Universitas Bung Hatta.
- Masni, H. (2017). Strategi meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 5(1), 34–45.
- Prasetyo, Y. M., & Djawa, B. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Karate di Sma Negeri 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 327–338.
- Redondo-Flórez, L., Ramos-Campo, D. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2022). Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14750. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214750>
- Ryan, R. M. , & D. E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Suganda, S. A., Rifki, M. S., Alnedral, A., & Ikhsan, N. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa. *JURNAL STAMINA*, 5(7), 295–309. <https://doi.org/10.24036/jst.v5i7.1136>
- Sugiyono, P. D. (2010). *Metode Peneliiian. Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA, Cv.
- Suwandi, M., Ridwan, M., & Muhammad, H. N. (2026). Pengaruh Pendekatan Permainan Yang Menyenangkan Terhadap Motivasi Peserta Didik Dalam Pembelajaran PJOK. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 10(1), 393–405.
- Syafruddin, A., & Setyawan, M. N. (2025). Pengaruh Dukungan Orang Tua dan Lingkungan Sekolah Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Sport Science and Health*, 7(4), 151–158.
- Uno, H. B. (2023). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.