

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII
DI SMP NEGERI 7 BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Departemen Pendidikan Olahraga*



**Oleh:
NUR SAIMA PANE
NIM. 20086077**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

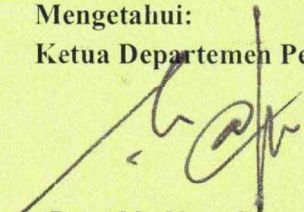
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di
SMP Negeri 7 Bukittinggi.
Nama : Nur Saima Pane
NIM/BP : 20086077/2020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

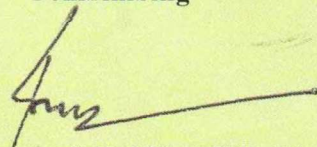
Padang, Juli 2024

Mengetahui:
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:
Pembimbing



Drs. Svamsuar, S.H., MS., AIFO., Ph.D
NIP. 195908051986031001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nur Saima Pane
NIM : 20086077

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Dengan Judul

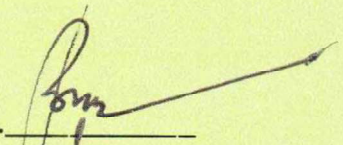
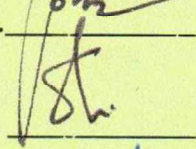
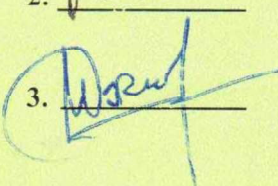
**Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 7
Bukittinggi**

Padang, Juli 2024

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs.Syamsuar,S.H.,MS.,AIFO.,Ph.D
2. Anggota : Sepriadi, S.Si. M.Pd
3. Anggota : Dr. Mario Febrian, M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 7 Bukittinggi adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2024
Yang membuat pernyataan



Nur Saima Pane
NIM.20086077

ABSTRAK

Nur Saima Pane (20086077): Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 7 Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang bersemangat, mudah lelah dan kurangnya aktivitas gerak siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 7 Bukittinggi, hal ini berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Bukittinggi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Bukittinggi yang berjumlah 242 siswa. Terdiri dari 129 siswa putra dan 113 siswa putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari populasi, Maka jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 25 siswa. Terdiri dari 13 siswa putra dan 12 siswa putri. Pengambilan data didapatkan melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang meliputi : Daya Tahan aerobik/kardiorespirasi menggunakan *Multi Stage Fitness Test*, kekuatan otot menggunakan tes *sit-up*, daya ledak menggunakan *standing broad jump*, kelincahan menggunakan *T-Test* dan koordinasi mata tangan menggunakan tes *Hand eye coordination*. Hasil penelitian ; "Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Bukittinggi dikategorikan sedang."

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Menengah Pertama

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VII di SMP Negeri 7 Bukittinggi”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr.Ir.Krismadinata,ST.,MT. Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Olahraga.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Syamsuar,S.H,MS.AIFO,Ph.D, selaku dosen penasihat akademik dan pembimbing skripsi yang telah memberikan dukungan dan berkenan membimbing dengan sabar.
5. Bapak Sepriadi, S.Si,M.Pd sebagai dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu nya untuk menguji dan memeberi saran yang membangun.
6. Bapak Dr.Mario Febrian, M.Pd sebagai penguji 2 yang telah meluangkan waktu nya untuk menguji dan memberi saran yang membangun.
7. Staff administrasi yang telah membantu peneliti dalam melengkapi surat-surat yang diperlukan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepada Bapak Alexandra M, S,Pd selaku kepala sekola SMP Negeri 7 Bukittinggi yang telah memeberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian
9. Kepada Bapak Syukri Andika, S.Pd dan Ibu Dewi Fauzi, S,Pd selaku guru Olahraga di SMP Negeri 7 Bukittinggi, serta semua pihak Sekolah SMP Negeri 7 Bukittinggi yang telah membantu penulis selama melaksanakan penelitian.
10. Keluarga tercinta Ayahanda (M.Parluhutan Pane) dan Ibunda (Juliany Siregar), selajutnya kepada Kakak yang saya cintai (Nur Aina dan Nola Riahdo), kemudian kepada Abang saya Masriadi, selanjutnya kepada Adik saya (Anggita Marito Pane dan Nayla Azmi Pane), yang selalu memberikan dukungan, semangat, perhatian serta doa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Kepada sahabat saya (Hatika Prastiwina Hrp dan Wilda Yulia Sari Srg) yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan untuk kebersamaannya selama ini baik suka maupun duka.
12. Serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat berkah dan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga ALLAH SWT. Memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamu`alaikum wa Rahmatullah wa barakatuh

Padang, Juni 2024
Peneiti

Nur Saima Pane
Nim.20086077

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kajian Teori.....	10
B. Kerangka Berpikir	39
C. Pertanyaan Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Tempat dan waktu penelitian	43
C. Rancangan Penelitian	43
D. Populasi dan Sampel	44
E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Jenis dan Sumber Data	46
G. Teknik Pengumpulan data	46
H. Teknis Analisis Data	64

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Deskriptif Data Penelitian	65
B. Pembahasan.....	71
C. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Populasi Penelitian.....	44
Tabel 2	Norma MFT/ <i>Bleep Test/Beep Test</i>	51
Tabel 3	Norma <i>Sit up</i> (repetisi).....	54
Tabel 4	Norma <i>Standing Broad Jump (centimeter)</i>	56
Tabel 5	Norma <i>T-Test</i> (detik)	60
Tabel 6	Norma <i>Hand and Eye Coordination</i> (Repetisi).....	63
Tabel 7	Kategori Nilai TKSI	63
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra di SMP N 7 Bukittinggi	66
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri di SMP N 7 Bukittinggi	68
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMPN 7 Bukittinggi	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Peta SMP Negeri 7 Bukittinggi.....	37
Gambar 2. 2	Kerangka Konseptual	40
Gambar 3. 1	<i>Form Bleep Test</i>	48
Gambar 3. 2	Ilustrasi Pelaksanaan MFT/ <i>Beep Test</i>	50
Gambar 3. 3	Dokumentasi Pelaksanaan MFT/ <i>Bleep Test/beep test</i>	50
Gambar 3. 4	Ilustrasi Tes <i>Sit-Up</i>	53
Gambar 3. 5.	Dokumentasi Pelaksanaan Tes <i>Sit-up</i>	53
Gambar 3. 6	Ilustrasi Tes <i>Standing Broad jump</i>	55
Gambar 3. 7	Dokumentasi Pelaksanaan Tes <i>Standing Broad Jump</i>	56
Gambar 3. 8	Lintasan <i>T-Test</i>	59
Gambar 3. 9	Ilustrasi <i>T-Test</i>	59
Gambar 3. 10	Dokumentasi Pelaksanaan <i>T-Test</i>	59
Gambar 3. 11	Ilustrasi <i>Hand eye coordination test</i>	62
Gambar 3. 12	Dokumentasi Pelaksanaan <i>Hand eye coordination test</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Pengukuran Koordinasi Mata Tangan Siswa Putra Kelas VII di SMP N 7 Bukittinggi	80
Lampiran 2	Hasil Pengukuran Koordinasi Mata Tangan Siswa Putri Kelas VII di SMP N 7 Bukittinggi	81
Lampiran 3	Hasil Pengukuran Daya Ledak Siswa Putra Kelas VII SMP N 7 Bukittinggi	82
Lampiran 4	Hasil Pengukuran Daya Ledak Siswa Putri Kelas VII SMP N 7 Bukittinggi	83
Lampiran 5	Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Siswa Putra Kelas VII di SMP N 7 Bukittinggi	84
Lampiran 6	Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Siswa Putri Kelas VII di SMP N 7 Bukittinggi	85
Lampiran 7	Hasil Pengukuran Kelincahan Siswa Putra Kelas VII di SMP N 7 Bukittinggi	86
Lampiran 8	Hasil Pengukuran Kelincahan Siswa Putri Kelas VII di SMP N 7 Bukittinggi	87
Lampiran 9	Hasil Pengukuran Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Putra Kelas VII di SMP N 7 Bukittinggi	88
Lampiran 10	Hasil Pengukuran Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Putri Kelas VII di SMP N 7 Bukittinggi	89
Lampiran 11	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII di SMP N 7 Bukittinggi Berdasarkan Kategori Nilai TKSI	90
Lampiran 12	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII di SMP N 7 Bukittinggi Berdasarkan Kategori Nilai TKSI	91
Lampiran 13	Hasil Skor Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP N 7 Bukittinggi	92
Lampiran 14	Dokumentasi Alat Penelitian.....	93
Lampiran 15	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia pada umumnya mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi merupakan bagian integral dari seluruh pendidikan, sehingga pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi memiliki peran penting dalam pembentukan karakter pada siswa. Penjaskesrek merupakan mata pelajaran yang di nanti oleh siswa karena dengan adanya pembelajaran jasmani anak- anak dapat belajar di luar kelas dan dapat mengurangi rasa kejenuhan pada pelajaran lain. Pelajaran olahraga juga sebagai pendorong perkembangan motorik siswa, aktifitas fisik dan ilmu pengetahuan. Pendidikan jasmani harus di ajarkan pada tingkatan satuan pendidikan mulai dari yang terendah hingga teratas yang meliputi tingkat sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) bahkan dalam tingkat perguruan tinggi (PT). (Asmilyadi & Yendrizar, 2020).

Pendidikan jasmani merupakan wadah atau tempat untuk memberi pengajaran kepada anak secara jasmani maupun rohani untuk membangun perubahan serta peningkatan ilmu pengetahuan serta membentuk watak atau karakter yang baik serta mencapai tujuan yang akan di raih (Sulnawir et al, 2020). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik menciptakan gerakan baru yang didapatkan di pembelajaran penjas. Menurut Afizi dkk (2023:2), “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan

kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.”

Tingkat kebugaran jasmani yang prima ini akan membantu memudahkan bagi siswa dalam mempelajari semua mata pelajaran yang ada di bangku sekolah. Dukungan kebugaran jasmani sangat di perlukan oleh para siswa sekolah untuk mengikuti proses pembelajaran setiap hari yang kurang lebih membutuhkan waktu lima jam. Dengan demikian tidak di ragukan lagi bahwa pendidikan jasmani sangat di butuhkan oleh para siswa untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani.

Oleh karena itu Olahraga sangat di perlukan dalam jenjang pendidikan, karena pelajaran olahraga memiliki peranan penting untuk membantu, menjaga seorang siswa dalam pertumbuhannya, yaitu seperti berat badan anak tetap ideal maka di butuhkan peranan kebugaran jasmani nya dalam ber-olahraga. Menurut Seno Gumira Ajidarma, defenisi olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang dibidang olahraga (Ibeng,2021).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu aspek yang sangat dibutuhkan oleh peserta didik dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional untuk membentuk sikap, perilaku, disiplin, kejujuran, kerjasama dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan

(PJOK) memiliki makna penting pada proses bertumbuhnya siswa dalam kehidupan yang sehat dan aktif, karena PJOK adalah bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan (Cahyaningtias and Ridwan, 2021). Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib diajarkan pada peserta didik di sekolah, terutama di Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang bertujuan membantu siswa untuk memantapkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak, berbagai aktivitas jasmani. Dengan demikian pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat sehingga tercapai manusia Indonesia yang sehat (Yusdianto & Hartati, 2015).

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada umumnya merupakan sebuah hal yang kompleks sehingga dibutuhkan pemikiran – pemikiran yang tepat untuk menjalankannya. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan melalui sebuah aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ingin di capai.

Kebugaran jasmani di artikan juga sebagai kekuatan, kemampuan tubuh dalam menahan beban fisik tanpa adanya kelelahan yang berlebihan (Aulia et al., 2022). Kebugaran menjadi hal yang penting terutama pada saat kegiatan pembelajaran agar selama proses belajar peserta didik tidak mengalami kelelahan berlebih (Idham et al.,2022) . Menurut Bass peserta didik yang memenuhi komponen kebugaran jasmani akan memiliki kesehatan yang baik sehingga

memiliki potensi belajar yang lebih efisien yang di sebabkan konsentrasi belajar meningkat (Aulia et al.,2022).

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan memalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan social. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didkaidik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Ramadhana, 2017:2)

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan lembaga pendidikan formal yang di selenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani disekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian penuh. Hal ini perlu dilakukan karena peserta didik usia tingkat SMP merupakan tahap awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan.

Pembelajaran yang erat hubungannya dengan kebugaran jasmani ialah PJOK, hal ini di karenakan dalam pembelajaran PJOK dilakukan dengan belajar praktek yang dimana berhubungan dengan aktifits fisik. Kegiatan dalam PJOK di sesuaikan dengan kebutuhan dan minat seorang siswa, serta untuk mencapai suatu

tujuan pendidikan (Mahfud et al., 2020). Tujuan mata pelajaran PJOK berdasarkan PP no 32 tahun 2013 pasal 77 ayat (2): “ Pendidikan jasmani dan olahraga adalah untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, serta menumbuhkan rasa sportifitas.” Dengan adanya pelajaran PJOK dapat membantu siswa agar tetap bugar dalam pembelajaran tanpa ada rasa lelah yang berlebihan. Jika tubuh siswa bugar dan mendapatkan kesehatan yang optimal maka akan berpengaruh pada hasil belajar siswa di sekolah tersebut.

Akan tetapi dilihat dari kondisi sekarang tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Indonesia kurang baik, dalam konteks pendidikan di sekolah banyak siswa yang malas bergerak atau penurunan aktivitas gerak hal ini berkaitan dengan covid-19 pada tahun 2020 namun masih berdampak sampai sekarang pada anak sehingga siswa cepat lelah dan malas, tidak memiliki tenaga untuk melakukan tugas fisik yang berat. Ini didukung dengan pendapat (Nurfajri et al, 2019).

Di kalangan dua pendidikan, khususnya di sekolah menengah pertama , pengertian kebugaran jasmani dengan segala aspek yang menyertainya tentulah bukan merupakan sesuatu yang asing. Kebugaran jasmani adalah sesuatu yang harus dimiliki oleh setiap insan pendidikan maupun peserta didik. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik pastilah segala aktivitas akan berjalan dengan lancar.

Gejala penurunan kebugaran jasmani dikalangan anak – anak di seluruh Indonesia sudah menjadi gejala umum. Penyebab utamanya adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikitnya waktu

untuk melaksanakan latihan kondisi fisik. Keadaan ini sudah terjadi di Indonesia karena beralasan untuk memperhatikan kebugaran jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan, dan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Pengembangan keterampilan yang dipakai dalam kegiatan, pengembangan kebugaran juga perlu menjadi prioritas utama dalam program pendidikan jasmani.

Salah satu Sekolah yang melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu SMPN 7 Bukittinggi, Sumatera barat. SMP Negeri 7 Bukittinggi adalah sebuah sekolah SMP negeri yang lokasinya berada di Jl. Kurai No.2A, parit Antang Kec. Aur Birugo Tigo Baleh, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Juli 2023, permasalahan yang terjadi di SMP Negeri 7 Bukittinggi, Sumatera Barat khususnya terkait dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII saat ini masih banyak permasalahan. Hal ini terlihat dengan banyaknya anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran dan banyak siswa yang kurang semangat dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat diketahui bahwa keberhasilan seseorang dalam mempertahankan prestasinya tidak hanya dipengaruhi oleh teknik dan kemampuannya saja, akan tetapi faktor yang paling utama yaitu kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani. Karena berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di kelas VII SMP Negeri 7 Bukittinggi, Sumatera Barat, masih banyak siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya menurun. Hal ini

juga difaktori dengan kejadian covid -19 yang terjadi pada tahun 2020 yang masih berdampak pada anak sampai sekarang, dimana kurang lebih anak banyak yang malas melakukan aktivitas olahraga sehingga terlihat malas serta lamban saat bergerak pada saat pembelajaran PJOK.

Kurang lebih peserta didik kelas VII di SMP N 7 Bukittinggi hasil dari wawancara peserta didik menyatakan siswa lebih banyak memilih bermain gadget daripada melakukan aktivitas olahraga, seperti jogging, berenang dan aktivitas olahraga lainnya sehingga tingkat kebugaran jasmani peserta didik menurun. Selain itu dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di lapangan terhadap guru PJOK SMP negeri 7 Bukittinggi, sangat jarang atau dalam periode tertentu saja melakukan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian kondisi ini bertentangan dengan tujuan kurikulum pada mata pelajaran PJOK untuk tingkat SMP yang penekanannya pada peningkatan potensi fisik siswa yang sehat, kuat dan bugar sehingga dapat melanjutkan kehidupannya dimasa yang akan datang.

Kemudian peneliti juga melakukan obseravasi di kelas VII 1 s\d VII 7, peneliti menemukan tingkat kebugaran jasmani seorang peserta didik yang berbeda – beda kebanyakan dari yang di teliti masih banyaknya tingkat kebugaran jasmani yang menurun. Maka dari itu peneliti akan meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Bukittinggi.

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang **“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 7 Bukittinggi ”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Siswa mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran.
2. Banyak siswa yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran.
3. Masih kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh.
4. Siswa sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik
5. Siswa lebih memilih main *gaded* daripada beraktivitas olahraga seperti jogging, renang dll
6. Guru Penjas jarang atau dalam periode tertentu saja melakukan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani.
7. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 7 Bukittinggi.

C. Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan maka permasalahan dalam penelitian ini di batasi pada tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa dan siswi di SMP Negeri 7 Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dari batasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 7 Bukittinggi.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 7 Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti, untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan pendidikan sarjana pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dan sebagai pengalaman dalam meneliti masalah mengenai kebugaran jasmani.
2. Bagi Sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan sekolah bisa menyediakan sarana dan prasarana yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi Siswa, dengan adanya penelitian ini siswa dapat mengetahui pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Bagi Guru PJOK, dapat memperoleh masukan berupa informasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan dapat menyusun agenda maupun rencana yang akan diajarkan kepada siswanya untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani.