

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP ISLAM TERPADU
BUDI MULIA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Olahraga sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas
Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**OLEH :
LORYSA ROHADATUL AISY
NIM: 19086036**

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

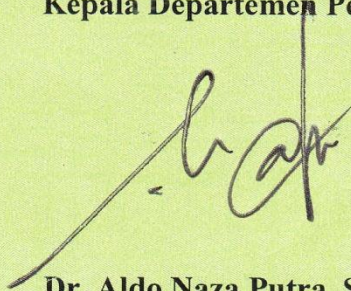
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan kebugaran jasmani SMP Islam Terpadu Budi
Mulia Padang
Nama : Lorysa Rohadatul Aisy
NIM : 19086036
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolaharagaaan

Padang, Juni 2024

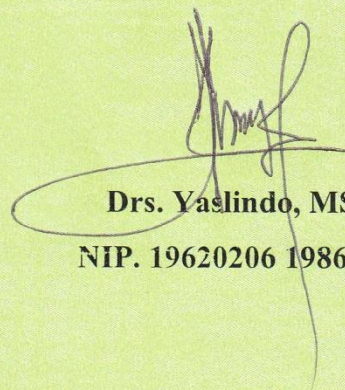
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Terpadu
Budi Mulia Padang
Nama : Lorysa Rohadatul Aisy
NIM : 19086036
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaaan

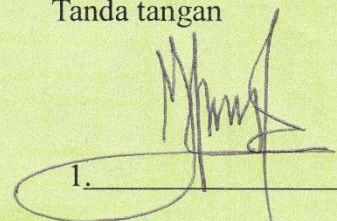
Padang, Juni 2024

Tim Penguji

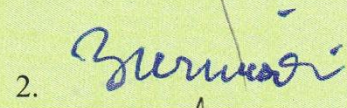
Nama

Tanda tangan

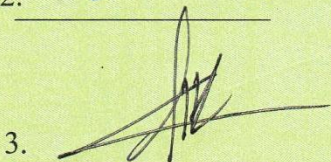
1. Ketua : Drs. Yaslindo, MS

1. 

2. Sekretaris : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd

2. 

3. Anggota : Hilmainur Syampurma S.Pd., M.Pd., AIFMO-P 3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Smp Islam Terpadu Budi Mulia Padang 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, Juni 2024
Yang membuat pernyataan



Lorysa Rohadatul Aisy
NIM: 19086036

ABSTRAK

Lorysa Rohadatul Aisy. 2024. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Smp Islam Terpadu Budi Mulia Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Pembelajaran penjas disekolah UPT Smp Islam Terpadu Budi Mulia Padang kurang berjalan dengan baik. Hal ini di duga disebabkan oleh kurangnya motivasi siswa sarana dan prasarana serta faktor lingkungan dengan baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui Tinjauan Kebugaran Jasmani Islam Terpadu Budi Mulia padang.

penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah menengah pertama islam terpadu budi mulia padang berjumlah 110 Siswa. Tempat penelitian ini di Smp Islam Terpadu Budi Mulia Padang. Terdiri dari 60 siswa putra dan 50 siswa putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* yang terdiri 20% dari populasi. Maka, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 22 siswa. Terdiri dari 12 siswa putra dan 10 siswa putri. Pengambilan data didapatkan melalui tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) Fase D siswa sekolah menengah pertama (SMP), yang meliputi : Tes koordinasi mata tangan, tes kekuatan otot perut menggunakan tes *sit-up*, tes daya tahan ledak menggunakan *standing broad jump*, tes kelincahan menggunakan *T-test*, tes daya tahan aerobik/kardiorespirasi menggunakan *Bleep test* dan Tes komposisi tubuh *Body Mass indeks* (BMI). Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukan bahwa, secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama Islam Terpadu Budi Mulia Padang untuk siswa putra dan putri dikategorikan kurang

Kata kunci: *Kondisi Fisik, kebugaran jasmani*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP ISLAM TERPADU BUDI MULIA PADANG.**” Meskipun masih banyak kekurangan-kekurangannya atau masih jauh dari kesempurnaan. Shalawat dan salam dikirimkan kepada Allah SWT, semoga dilimpahkan-Nya kepada Nabi Besar Muhammad SAW.

Penulisan skripsi ini merupakan suatu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan perkuliahan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu sudah semestinya penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak, terutama kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihasan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza putra M.Pd, selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Yaslindo, MS selaku pembimbing sekaligus penasehat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M. Pd. dan Ibuk Hilmainur Syampurma S.Pd., M.Pd, AIFMO-P selaku dosen penguji yang telah membantu dan memberikan masukan, arahan, koreksi dan motivasi serta penyempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Untuk SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang. Yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian serta dalam memberikan data penelitian
7. Sebagai ungkapan terimakasih, skripsi ini penulis persembahkan kepada orang tua tercinta ayahanda Lorminto dan ibunda Yasnidar yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, do'a, dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga kepada penulis, Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis. I love you more.
8. Kepada saudara kandungku, Loveya Salsa billa yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk menemani penulis berproses sampai saat ini terimakasih telah menyemangati penulis dalam keadaan apapun. Semoga selalu diberkahi dan diberikan kesehatan.
9. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang sudah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan bimbingan selama penulis menulis karya tulis ini, dan Rekan-rekan mahasiswa yang tak bisa disebut satu persatu, terimakasih atas

dukungan dan kerjasama selama menempuh pendidikan di universitas ini. Dan Semua pihak yang tidak dapat disebut satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini saya ucapkan terrimakasih.

10. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai masalah saat melakukan penulisan karya tulis ini.

Akhirnya penulis do'a kan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari allah swt, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Padang, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
BAB II KAJIAN PERPUSTAKAAN	8
A. Kajian Teorit	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Defenisi Kesegaran Jasmani	9
3. Unsur Unsur kebugaran jasmani.....	10
4. Faktor Faktor Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	14
5. Cara meningkatkan kebugaran jasmani	17
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Pertanyaan Penelitian.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi Dan Sampel	20
D. Jenis Data dan Sumber Data	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Norma Kebugaran Jasmani	39
G. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan.....	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	21
2. Sampel Penelitian	21
3. Norma Hand and Eye Coordination.....	25
4. Norma Sit-up.....	28
5. Norma Standing Broad Jump.....	30
6. Nirma T-tes	33
7. Norma MFT/bleep Test	37
8. Kategori Nilai TKSI.....	39
9. Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi Mata Tangan Siswa.....	41
10. Distribusi Frekuensi Test Sit-Up Siswa.....	42
11. Distribusi Frekuensi Standing Brad Jump Siswa.....	44
12. Distribusi Frekuensi T-test Siswa	45
13. Distribusi Frekuensi Tes Bleep Tes Siswa	46
14. Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi Mata Tangan Siswa.....	48
15. Distribusi Frekuensi Tes Sit-Up Siswa Putri	49
16. Distribusi Frekuensi Standing Broad Jump	51
17. Distribusi Frekuensi tes T-test Siswa Putri.....	52
18. Distribusi Frekuensi Bleep Test Siswa Putri	53

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik histogram test koordinasi mata tangan siswa	42
2. Grafik histogram Test Sit-Up Siswa Putra.....	43
3. Grafik histogram standing broad jump siswa putra	44
4. Grafik histogram T-test siswa putra.....	46
5. Grafik histogram Bleep test siswa putra	47
6. Grafik histogram Tes koordinasi mata tangan siswa putri.....	49
7. Grafik histogram tes sit-up siswa putrid	50
8. Grafik histogram standing broad jump siswa putri.....	51
9. Grafik histogram T-tes Siswa Putri	52
10. Grafik histogram bleep test siswa putri.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	19
2. Koordinasi mata tangan siswa.....	24
3. Ilustrasi Tes Sit-Up.....	27
4. Ilustrasi Tes Standing Broad jump	29
5. Ilustrasi T-Test.....	33
6. Form Bleep Test	34
7. Ilustrasi Pelaksanaan MFT/Beep Test.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Telah Selesai Penelitian.....	62
2. Surat Izin Penelitian	.63
3. Surat Izin Penelitian dari FIK	64
4. Nama-Nama Responden Putra	65
5. Nama-Nama Responden Putri.....	66
6. Data Nilai Hasil Penelitian Putra	67
7. Data Nilai Hasil Penelitian Putri	68
8. Data Indeks Masa Tubuh (IMT) Putra	69
9. Data Indeks masa Tubuh (IMT) Putri	70
10. From Bleep Test.....	71
11. Dokumentasi Peralatan Putra	72

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu, guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Sesuai yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang tujuan pendidikan paada BAB II Pasal 3 bahwa “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Masa Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Sementara itu secara pragmatis pendidikan tidak hanya diartikan sebagai proses mentransformasikan pengetahuan, keterampilan dan seperangkat nilai-nilai, melainkan juga harus mampu mengembangkan kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan jaman.

Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman. Sedangkan fungsi pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa 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. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut perlu adanya sinergisitas dari seluruh mata pelajaran yang masing-masing memiliki kontribusi sesuai dengan karakteristik mata pelajaran tersebut, tidak terkecuali dengan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK).

Sebagaimana diketahui PJOK dapat diartikan sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu lingkup materi pembelajaran jasmani yang sekaligus sebagai ranah tujuan pembelajaran yang khas yang tidak dilakukan dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa. Derajat

kebugaran jasmani perlu diukur secara akurat untuk itu perlu disediakan instrument tes dan pengukurannya.

Instrumen tes dan pengukuran terstandar telah tersedia dengan berbagai ragam dan prosedur sesuai karakteristik “testee” atau orang yang dites/diukur. Ada banyak pilihan tes kebugaran jasmani yang ada di dunia seperti tes AAHPER Youth Fitness, Texas Youth Fitness, South Carolina Test yang digunakan di Amerika, NAPFA (*The National Physical Fitness Award/Assessment*) di Singapura, *Manitoba Physical Performance* di Canada, *Australian Student Fitness Test* di Australia, dan ASCPFT yang dibakukan untuk negara-negara Asia.

Di Indonesia telah dikenal dan digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), telah memiliki karakteristik dan prosedur baku yang digunakan. Berdasarkan hasil penelusuran beberapa artikel jurnal di Indonesia ditemukan bahwa tes kebugaran siswa dari jenjang SD, SMP, dan SMA hanya menggunakan TKJI. Dalam pelaksanaannya, beberapa guru mengeluhkan kesulitan ketersediaan sarana dan prasarana untuk melakukan tes kebugaran TKJI, prosedur pelaksanaan tes rumit, perbandingan siswa dengan guru tidak seimbang sehingga tes tidak bisa diselesaikan dalam satu kali pertemuan. Artinya, TKJI merupakan satu-satunya tes kebugaran jasmani yang digunakan oleh guru PJOK di Indonesia, namun belum pernah dilakukan validasi ulang setelah TKJI digunakan selama lebih kurang 20 tahun.

Hingga saat ini belum ada pengembangan model instrumen tes kebugaran siswa Indonesia. Oleh sebab itu, perlu dibuat suatu pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang valid dan reliabel, mudah diaplikasikan,

dan membantu untuk menghitung hasil tes melalui digitalisasi. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri

Penyusunan instrument TKSI mengikuti prosedur standar dalam pengembangan instrument yang dilakukan melalui: (a) analisis kebutuhan, (b) pengembangan draft produk, (c) justifikasi ahli, (d) uji coba kelompok kecil, (e) uji coba lapangan (kelompok), dan (g) uji validitas, reliabilitas dan kepraktisan instrument.

Tahap analisis kebutuhan dengan mencari informasi dari guru-guru PJOK SD, SMP dan SMA/SMK yang menyampaikan bahwa selama ber tahun-tahun hanya kenal TKJI, dan tidak ditemukan tes kebugaran lain yang diperlukan siswa Indonesia. Guru-guru PJOK memerlukan instrument tes kebugara jasmani yang valid, praktis dan efektif untuk digunakan sebagai alternatif lain yang dapat digunakan secara praktis oleh guru-guru PJOK Indonesia. Beberapa hal tersebut yang menjadi pertimbangan lahirnya pengembangan TKSI, yang saat sekarang betul-betul menjadi kebutuhan bagi siswa dan guru PJOK Indonesia. Kehadiran panduan TKSI yang dapat diakses secara online melalui website TKSI.

Kebugaran jasmani merupakan faktor terpenting bagi siswa disekolah untuk mengembangkan potensi diri dan mencari prestasi secara maksimal. Karna dengan kebugaran jasmani yang baik siswa lebih berkonsentrasi dalam proses pembelajaran dan mendapatkan hasil yang maksimal. Dan sebaliknya jika siswa tidak mempunyai kebugaran yang baik, maka tentu siswa mengalami beberapa

masalah disekolah seperti: sulitnya berkonsentrasi didalam proses pembelajaran, siswa mudah lelah, siswa akan malas dalam mengikuti pembelajaran, siswa sering sakit, hasil belajar siswa yang kurang memuaskan dan masih banyak dampak buruk lainnya. Selanjutnya, dari pengamatan peneiti dilapangan bahwa sebagian besar siswa menganggap bahwa kebugaran jasmani bukanlah hal yang penting. Karena selama ini yang lebih penting adalah prestasi akademiknya di sekolah. Hal tersebut sangatlah tidak benar. Karena seseorang tanpa memiliki kebugaran jasmani yang baik dalam akademiknya. Akibatnya kebugaran jasmani siswa sangat kurang, hal ini berdampak pada kegiatan belajar siswa yang selalu merasa sangat lelah ketika mengikuti kegiatan belajar mengajar selanjutnya.

Namun kenyataannya keberhasilan proses pembelajaran penjas disekolah UPT SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang kurang berjalan dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani yang meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kurang berkembang dengan baik, faktor-faktor tersebut seperti; motivasi siswa, sarana dan prasarana, serta faktor lingkungan.

Dari observasi yang penulis lakukan di SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang, ketika guru PJOK melakukan praktek dilapangan, terdapat siswa yang bermalas-malasan untuk mengikuti pembelajaran PJOK, bahkan ada yang tidak ikut dalam proses pembelajaran dengan baik, di temukan masih banyak siswa tidak aktif untuk mengikuti pembelajaran kegiatan pendidikan jasmani, serta banyak siswa yang izin ke wc namun kenyataanya duduk di kantin sekolah.

Dari penelitian yang telah penulis lakukan di SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang, penulis menemukan sampel diantaranya:

Dari gambar di atas terlihat siswa lagi jajan saat mata pelajaran olahraga, ada yang membawa makanan ke dalam kelas, ada juga yang lagi berdiri menunggu makanan yang di pesan di kantin, dan ada juga siswa yang lagi menuju ke wc sekolah.

Hal ini membuat motivasi siswa menurun pada saat pelajaran penjas, siswa banyak menguap dan mengantuk dengan mengemukakan berbagai alasan seperti lagi sakit, malas berkerenget, serta adanya siswa perempuan malu mengikuti kegiatan olahraga didepan siswa laki-laki, selain itu ada yang takut panas dan lain sebagainya. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga siswa kelihatan lebih lemah, malas bergerak, dan dapat mengurangi nilai hasil belajar pada mata pelajaran penjas. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang tingkat kebugaran jasmani siswa

B. Indetifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian dapat mengitifikasi masalah yang terjadi di SMP IT Budi Mulia Padang, sebagai penyebab masalah di antaranya:

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Antivitas siswa
3. Pola hidup sehari-hari
4. Jenis kelamin

5. Usia

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang berpengaruh terhadap permasalahan dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu untuk membatasi. Agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu, dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang di inginkan. Untuk itu penulis hanya akan melihat faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang ditinjau dari TKSI.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan diatas. Maka dapat dirumuskan "Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang"

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan di atas maka penelitian ini adalah untuk mengetahui Tinjauan Kebugaran Jasmani Islam Terpadu Budi Mulia Padang.

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat:

1. Untuk peneliti sendiri sebagai syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Fakuultas FIK
2. Sebagai pertimbangan dan bahan masukan bagi guru penjasorkes tentang Tinjauan Kebugaran Jasmani Islam Terpadu Budi Mulia Padang.
3. Sebagai bahan masukan bagi UPTD untuk lebih memperhatikan lagi kinerja guru dalam menjalankan tugasnya.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, kebugaran siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang mempunyai tingkat kebugaran siswa yang di kategori kurang, Dari pengujian sampel dapat diketahui bahwasanya Hasil penelitian jumlah anggota yang berada di Baik Sekali = 9 orang (0.41), Baik = 5 orang (0.23), Sedang = 5 orang (0.23), Kurang = 3 orang (0.14). Maka dari itu SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik, yang mana hasilnya siswa memenuhi persentase kebugaran jasmani yang seharusnya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai Tinjauan Kebugaran Jasmani SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru penjas SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang agar meningkatkan latihan kebugaran jasmani siswasiswinya, karena secara keseluruhan tingkat kebugaran untuk siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang pada Tahun Ajaran 2023/2022 masuk dalam kategori kurang. Serta dapat melakukan Tes Kebugaran Siswa secara rutin.
2. Bagi orang tua / wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar tingkat kebugaran anaknya selalu dalam kondis baik,

dengan demikian ketika melaksanakan pekerjaan sehari-hari, baik itu ketika bermain dirumah maupun di sekolah, serta ketika pembelajaran di sekolah berlangsung, siswa mampu mengikutinya tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.

3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang tingkat kebugaran siswa dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subyek penelitian, dan secara kualitas dengan melaksanakan tes kebugaran siswa secara rutin dan terencana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjeliza. (2013). *Status Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Ssb Gama Usia 13-14 Tahun*.
- Arsil, Willadi, & Embral. (2003). *kontribusi daya ledak otot tungkai secara vertikal dan kecepatan akselerasi terhadap jauhnya tendangan pemain sepak bola*.
- Asmi, A., Neldi, H., & FIK-UNP, K. (2018). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Metode Bermain Pada Kelas Viii-4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal MensSana*, 3(1), 33. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.64>
- Bakhtiar, S., Johor, Z., Pulungan, A. A., Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2020). Pengaruh Koordinasi Mata-Tangan, Body Mass Index dan Jenis Kelamin terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa PAUD. *Jurnal MensSana*, 5(1), 9. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.119>
- Habillah, M. Y., Atradinal, A., Neldi, H., & Arnando, M. (2024). Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 02 Sariaklaweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten 50 Kota. *Jurnal JPDO*, 7(2), 145–151. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1639%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1639/847>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- HERRERA VILLANUEVA, E. Y. (2020). *upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga di fitness center*. 2017(1), 1–9. <http://190.119.145.154/handle/20.500.12773/11756>
- Jakarta, U. N. (2023). *eBook I - Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani* (Issue October). <https://doi.org/10.31219/osf.io/wc3mf>
- Juniarto, M., Subandi, O. U., & Sujarwo, S. (2022). Edukasi Olahraga Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. *Dharma Raflesia*: *Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 16–23. <https://doi.org/10.33369/dr.v20i1.18759>
- Kemendikbud, T. (2021). *Panduan TKS tes kebugaran siswa indonesia fase D (SMP)*.
- Kurniawan, R., & Darni. (2022). *Survey Kondisi Fisik Karateka Putra Inkado Kota Padang*. 4(2), 15–19.
- M. Sobry, & Prosmala Hadisaputra, M. P. . (2020). Penelitian kualitatif Penelitian kualitatif. In *Bandung: PT. Remaja Rosda Karya* (Issue c). http://www.academia.edu/download/54257684/Tabrani._ZA_2014-Dasar-dasar_Metodologi_Penelitian_Kualitatif.pdf

- Malikah. (2016). Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri Dibimbing oleh. *Jurnal Kesehatan*, 1–8.
- Mangunsong, F. (2009). Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus jilid 1. In Jakarta: LPSP3UI. Mangunsong, F. (2009). Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus jilid 1. In *Jakarta: LPSP3UI* (Issue Jilid 1).
- Mulyawati, Umar, A., Suwirman, & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Karate-Ka Dojo Forki Kota Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*, 3(4), 1–7. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/425>
- Nur, H. W., M, M., & FIK-UNP, Z. (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 67. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.67>
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.82>
- Panjaitan, F. T. P. F. (2020). Pola Asuh Anak, Kesegaran Jasmani Remaja, Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Kristen. *Integritas: Jurnal Teologi*, 2(2), 159–176. <https://doi.org/10.47628/ijt.v2i2.26>
- Syahputra, R., Putri, L. P., & Tahun, U. S. (2019). *the Effect of Agility, Coordination and Balance on the Locomotor Ability of Students Aged 7 To 10 Years*.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898
- Djoko Pekik Irianto (2004) Kebugaran jasmani kesehatan bisa melakukan kegiatan sehari hari
- Dwiapta, Yovi, and Yaslindo Yaslindo. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang." *Jurnal JPDO* 3.1 (2020): 14-20.
- Nur, Hasriwandi, Jonni Jonni, and Hilmainur Syampurna. "The effect of direct learning models in improving mastery of sepak takraw basic techniques." *Jurnal Performa Olahraga* 4.01 (2019): 29-39.
- Gazali, A. M., & Rasyid, W. (2024). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Jarak Long Passing Pemain Sepa bola Adhyaksa Rejang Lebong. *Jurnal JPDO*, 7(6), press-press.