

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK PADA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA PLUS IBNU KHALDUN DI TANJUNG PATI
KECAMATAN HARAU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



Oleh :

MAYANG APRIANI

NIM. 20086055

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : SURVEI KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
PADA SEKOLAH MENENGGAN PERTAMA PLUS IBNU
KHALDUN DI TANJUNG PATI KECAMATAN HARAU

Nama : Mayang Apriani

NIM : 20086055

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

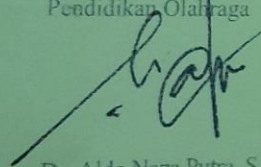
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 16 Juli 2024

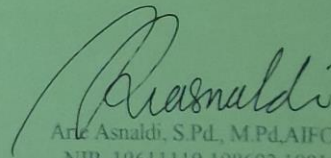
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Arle Asnaldi, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT
NIP. 19611119 198602 1001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SIDANG SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

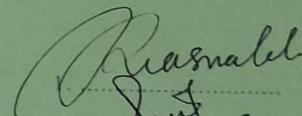
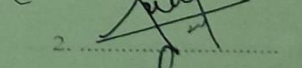
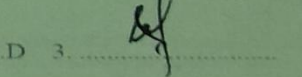
Judul : SURVEI KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
PADA SEKOLAH MENENGGAN PERTAMA PLUS IBNU
KHALDUN DI TANJUNG PATI KECAMATAN HARAU
Nama : Mayang Apriani
NIM : 20086055
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 16 Juli 2024

Tim Penguji :

Nama

1. Ketua : Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Berto Apriyano, S.Pd., M.Pd., Ph.D

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Plus Ibnu Khaldun Di Tanjung Pati Kecamatan Harau“, adalah hasil karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oranglain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum berlaku.

Padang, 16 Juli 2024
Yang Membuat Pernyataan



Mayang Apriani
20086055

ABSTRAK

Mayang Apriani. 2024. “Survei kebugaran Jasmani Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Plus Ibnu Khaldun Di Tanjung Pati Kecamatan Harau”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada sekolah menengah pertama Plus Ibnu Khaldun di Tanjung Pati Kecamatan Harau. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analisis tes. Deskriptif analisis tes digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada sekolah menengah pertama Plus Ibnu Khaldun dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Plus Ibnu Khaldun di Tanjung Pati yaitu 26% (13 peserta didik) pada klasifikasi baik sekali, 50% (25 peserta didik) pada klasifikasi baik, 20% (10 peserta didik) pada klasifikasi sedang, 4% (2 peserta didik) pada klasifikasi kurang dan 0% (0 peserta didik) pada klasifikasi kurang sekali. Berdasarkan hasil tersebut sebagian besar siswa memiliki kebugaran jasmani sebesar 26% pada klasifikasi baik sekali, 50% pada klasifikasi baik, 20% pada klasifikasi sedang, 4% pada klasifikasi kurang dan 0% pada klasifikasi kurang sekali. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik pada sekolah menengah pertama plus ibnu khaldun di Tanjung Pati berada pada kategori kebugaran jasmani tingkat Baik.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Peserta Didik, Survei

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah menciptakan manusia dengan sempurna. Atas berkat rahmat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Survei Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Plus Ibnu Khaldun Di Tanjung Pati Kecamatan Harau”**. Sholawat beriringan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan bimbingan dan support dari berbagai pihak, selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd.
3. Bapak Dr. Aldo Naza, S.Pd, M.Pd selaku kepala Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP. Yang telah memberikan

kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Seluruh Bapak/Ibuk Dosen dilingkungan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.

4. Bapak Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd,AIFO-FIT selaku pembimbing yang telah memberikan bantuan dan masukan serta energi semangatnya kepada penulis.
5. Ibuk Dra. Rosmawati, M.Pd selaku dosen penguji 1 Sekaligus PA dan Bapak Berto Apriyano, S.Pd.,M.Pd selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan saran, kritikan dan petunjuk untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen dilingkungan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Guru-guru dan siswa Sekolah Menengah Pertama Plus Ibnu Khaldun Tanjung Pati yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.

8. Teristimewa kepada kedua orangtua tercinta, Ayahanda Dt.Sindo Impatri dan Ibunda Meldawati, serta Abang dan Adik tercinta Jodi Putra Setiawan S.Tr.P dan Aprilia Genta yang telah memberikan bantuan baik secara moril maupun materil dalam penyelesaian Skripsi ini.
9. Sahabat Penulis Indah Sundari, S.Kom, Nabela Safitri,Amd.P, dan Farah Zharifah,S.Pd, yang telah memberikan dukungan, moril maupun material dalam menyelesaikan Skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

Akhirnya, sungguh penulis sangat menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kata kesempurnaan. Mudah-mudahan Skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak utamanya kepada almamater tercinta Kampus Kuning Universitas Negeri Padang.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT. Aamiin.

Padang, 16 Juli 2024

Mayang Apriani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI v

DAFTAR GAMBAR..... vii

DAFTAR TABELviii

DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Identifikasi Masalah..... 5

C. Pembatas Masalah 5

D. Rumusan Masalah..... 5

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian 7

BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori..... 8

1. Pengertian Kebugaran Jasmani 8

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..... 10

3. Tujuan Kebugaran Jasmani..... 12

4. Fungsi Kebugaran Jasmani	13
5. Tes Kebugaran Siswa Indonesia	13
B. Kerangka Berpikir.....	19
C. Penelitian Yang Relevan	20
D. Pertanyaan Peneliti	22

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Sumber data Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Instrumen Penelitian	26
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	46
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	49

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	56
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Dokumentasi 2.1 Pelaksanaan Tes Standing Broad Jump	14
Dokumentasi 2.2 Pelaksanaan Tes Sit Up.....	14
Dokumentasi 2.3 Pelaksanaan Tes Bleep Test	15
Dokumentasi 2.4 Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan	15
Dokumentasi 2.5 Pelaksanaan Tes T-Tes.....	16
Dokumentasi 3.1 Lokasi SMP Plus Ibnu Khaldun	19

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	20
Tabel 3.2 Derajat validitas dan realibilitas TKSI.....	22
Tabel 3.3 Norma Standing Broad Jump	24
Tabel 3.4 Norma Sit Up	27
Tabel 3.5 Norma Bleep Test.....	31
Tabel 3.6 Normma Koordinasi Mata Tangan.....	34
Tabel 3.7 Norma T-Tes	37
Tabel 3.8 Kategori Nilai TKSI	37
Tabel 3.9 Nilai Norma.....	39
Tabel 4.1 Hasil Korvensi Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik Indonesia Pada Siswa SMP Plus Ibnu Khaldun di Tanjung Pati	40
Tabel 4.2 Hasil Analisis TKSI Peserta Didik SMP Plus Ibnu Khaldun di Tanjung Pati	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Peserta Didik.....	56
Lampiran 1 Hasil TKSI Peserta Didik Smp Plus Ibnu Khaldun di Tanjung Pati.....	61
Lampiran 2 Blangko TKSI	65
Lampiran 3 Formulir Bleep Test.....	70
Lampiran 4 Sk Pembimbing	71
Lampiran 5 Acc Sempro.....	72
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	73
Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian di Smp Plus Ibnu Khaldun.....	74
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Berdasarkan undang - undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 pasal 1 ayat 11 menjelaskan bawah Olahraga masyarakat adalah olahraga yang dilakukan masyarakat berdasarkan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat yang dilakukan secara terus-menerus untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik. Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi. Semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin baik juga kemampuannya dalam mengatasi aktivitas sehari-hari.

Rosmawati (2024) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Berdasarkan pendapat di atas, kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang dapat menunjang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka tentunya ia akan

mampu melakukan berbagai kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang sangat berarti.

Begitupun tingkat kebugaran jasmani pada lingkungan sekolah, perlu di tingkatkan agar peserta didik mampu melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua peserta didik yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik.

Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi peserta didik berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar. Oleh karena itu dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran peserta didik yang tidak siap atau sudah tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi peserta didik atau seseorang pada setiap harinya, dan masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luang.

Tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi peserta didik dalam mengikuti pelajaran terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus akan mudah untuk menerima pelajaran dan mudah untuk mengaplikasikannya. Sedangkan peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani kurang maka akan sulit menerima pelajaran yang diberikan.

Kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh peserta didik. Jika kebugaran jasmani bagus maka kemungkinan besar kondisi tubuh peserta didik juga bagus. Bagi peserta didik hal yang sangat dihindari adalah sakit, dengan kondisi tubuh yang bagus maka dapat menghindari peserta didik tersebut dengan sakit. Begitu yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Hal ini diharapkan dapat menambah tingkat kondisi tubuh peserta didik sehingga peserta didik dapat mengikuti pelajaran dengan nyama, apabila peserta didik dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman maka diharapkan prestasi peserta didik juga dapat terangkat menjadi lebih baik. Begitu halnya yang diharapkan ada pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama Plus Ibnu Khaldun Kecamatan Harau, diharapkan peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajara.

Kecamatan Harau terletak di Kabupaten 50 kota atau berbatasan dengan Kota Payakumbuh dan Kabupaten Agam. Kecamatan Harau memiliki topografi yang beragam seperti dataran rendah bergelombang, lembah, dan pegunungan. Peserta didik Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Harau bukan hanya berasal dari Kecamatan Harau, melainkan dari Kecamatan dan Kota lainnya seperti Payakumbuh, Pangkalan, dan Suayan.

Peserta didik di Kecamatan Harau saat berangkat sekolah ada yang asrama, ada yang menggunakan motor sendiri dan ada yang di antar orang tuanya. Kehidupan peserta didik setelah pulang sekolah sangat sangat beraneka

ragam seperti ada yang mengikuti ekstrakurikuler tapak suci, silat, pramuka dan ada yang bersantai. Namun tidak bisa dipungkiri, kemajuan teknologi saat ini dapat mengurangi keaktifan anak zaman sekarang dalam mengeksploitasi gerak.

Mulai dari bangun tidur sampai akan tidur lagi mereka selalu dimanjakan kemajuan teknologi itu seperti menonton televisi, bermain game pada telepon genggam dan lain sebagainya. Hal ini bisa berakibat buruk, karena dapat menjadikan anak untuk malas bergerak, padahal pada anak seusia Sekolah Menengah Pertama harus aktif dalam mengolah pola gerak mereka. Sehingga dari pihak sekolah mengadakan Ektrakurikuler untuk menambah keaktifan seorang peserta didik dalam mengelola gerak dan kemampuan masing-masing terutama dibidang olahraga, akan tetapi masih ada beberapa siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler.

Hal itu karena siswa dan orang tua belum mengetahui begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani, kebugaran jasmani juga dapat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dari permasalahan di atas, menunjukan bahwa kebugaran jasmani yang meliputi unsur-unsur yaitu kelincahan, kekuatan, kecepatan, daya lentur, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat diperlukan adanya kebugaran jasmani khususnya bagi peserta didik sekolah menengah pertama (SMP) Plus Ibnu Khaldun.

Berdasarkan dari pemaparan pada latar belakang diatas, Saya tertarik untuk mengadakan survei Kebugaran Jasmani kepada peserta didik yang meliputi komponen tingkat kelincahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan reaksi pada Sekolah Menengah Pertama Plus Ibnu Khaldun di Tanjung Pati.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada siswa Smp Plus Ibnu Khaldun di Tanjung Pati Kecamatan Harau, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah yaitu :

1. Smp Plus Ibnu Khaldun memiliki topografi yang beragam seperti dataran rendah, bergelombang, lembah dan pegunungan.
2. Peserta didik di Kecamatan Harau saat berangkat sekolah ada yang asrama, di antar orang tua, ada yang pakai motor sendiri dan ada yang berjalan kaki.
3. Peserta didik setelah pulang sekolah ada yang mengikuti ekstrakuriler seperti tapak suci, silat, pramuka, dan ada yang bersantai.
4. Kondisi fisik
5. Ekonomi
6. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah supaya ruang lingkup pembahasan menjadi jelas dan terstruktur serta dapat dipahami secara mudah, masalah yang ditemui

adalah belum diketahuinya kebugaran peserta didik Sekolah Menengah Pertama Plus Ibnu Khaldun. Agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka penelitian ini dibatasi pada kondisi Fisik, Ekonomi, sarana dan prasarana serta Kebugaran Jasmanin pada Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Plus Ibnu Khaldun Di Tanjung Pati Kecamatan Harau.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kebugaran jasmani peserta didik pada Smp Plus Ibnu Khaldun di Tanjung Pati Kecamatan Harau.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui kebugaran jasmani peserta didik pada Smp Plus Ibnu Khaldun di Tanjung pati Kecamatan Harau.

F. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil yang didapat bisa lebih baik dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi orang lain.

b. Manfaat Praktis

Memberikan gambaran kepada siswa kelas lain di Smp Plus Ibnu Khaldun tentang seberapa besar tingkat kebugaran jasmannya,

sehingga diharapkan mereka dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan penelitian Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Sekolah Menengah Pertama Plus Ibnu Khaldun Di Tanjung Pati Kecamatan Harau yaitu , Berdasarkan hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Plus Ibnu Khaldun di Tanjung Pati yaitu 26% pada klasifikasi baik sekali, 50% pada klasifikasi baik, 20% pada klasifikasi sedang, 4% pada klasifikasi kurang dan 0% pada klasifikasi kurang sekali.

Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMP Plus Ibnu Khaldun di Tanjung Pati masih banyak yang tingkat kebugaran jasmaninya pada kategori kurang dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana, peserta didik juga lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain handphone, kurangnya support dari orang tua untuk penunjang kebugaran jasmani peserta didik, dan sebelumnya para peserta didik di sana juga tidak memiliki guru pjok sehingga mereka kurang melatih kebugaran jasmani, mereka hanya tau

bermain saja, berlari serta berolahraga dengan gerakan asal-asalan. Semoga SMP Plus Ibnu Khaldun kedepannya jauh lebih baik lagi dan semoga SMP Plus Ibnu Khaldun kedepannya mempunyai guru Pjok agar peserta didik di SMP Plus Ibnu Khaldun dapat lebih banyak lagi mengetahui seputar dunia olahraga termasuk kebugaran jasmani itu sendiri.

B. Saran

Berdasarkan hasil tersebut penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Bagi guru pendidikan jasmani agar dapat menentukan bentuk pembelajaran yang menarik bagi siswa sehingga siswa tertarik untuk melakukan kegiatan fisik, seperti memperbanyak kegiatan dalam bentuk permainan yang mengarah ke pada materi inti.
- b. Bagi peneliti lain yang berminat pada penelitian dengan masalah yang sama agar meneliti lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas dan kompleks, misalkan dengan variabel pola makan dan istirahat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2020, August). Physical Fitness of Student at the Junior High School. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 105-110). Atlantis Press.
- Al Hafiz, M., Zulbahri, Z., Rosmawati, R., & Wulandari, I. (2024). HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PJOK SISWA KELAS XI USIA 16-17 TAHUN SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP KOTA PADAN. *Jurnal JPDO*, 7(2), 83-91.
- Darmawan, Ibnu. "Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas." *Jurnal Inspirasi Pendidikan* 7.2 (2017): 143-154.
- Dwi Gansar Santi W. dkk (2012).—Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-Siswi Tuna Grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga—. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Vol 1 No 2.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89- 102.
- Gilang Okta Pratiwi dkk (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol 2 No 3.
- Herda Septina dkk (2014). —Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif dengan Pendekatan Problem Posing Untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Aktivitas Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*. Vol 2 No1.
- Irianto, Djoko "Pendidikan kebugaran jasmani yang efektif dan aman." Yogyakarta: Lukman Offset (2000).
- Kurniawan, W. A. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari "Kasvol" Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 1, 11-22. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2570%0D>
- Kurniawan, Wisnu Aditya. "Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari "Kasvol" dalam Pembelajaran

- Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan." E-Jurnal Mitra Pendidikan 1.3 (2017): 11-22.
- Lengkana, Anggi Setia, and Tatang Muhtar. Pembelajaran Kebugaran Jasmani. CV Salam Insan Mulia, 2021.
- Lestari, PE, Purwanto, A., & Sakti, I. (2019). Pengembangan instrumen tes keterampilan pemecahan masalah pada konsep usaha dan energi di SMA. Jurnal Kumparan Fisika , 2 (3 Desember), 161-168.
- Mardalis. (2007). Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mashud, M. (2015). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Abad 21. Jurnal Multilatera, 14(2), 89-196.
- Nugraheni, S. W. (2013). – Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan, 3(1).
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D.(2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara.Kinestik, 2(2), 166-172.
- Ratnasari. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Absensi Sakit Pada Anak Sekolah Dasar. Repository.Unimus.Ac.Id, 7-10.
- Ratnasari. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Absensi Sakit Pada Anak Sekolah Dasar. Repository.Unimus.Ac.Id, 7-10.
- Roji. (2009). Pendidikan Jasmani kelas VII. Erlangga.
- Rukajat, A. (2018). Pendekatan penelitian kuantitatif: quantitative research approach. Deepublish
- Suharsimi, (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharsimi, (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.Rineka Cipta.

- Susilodinata Halim (2012). —Manfaat Tes Kebugaran Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran. Jurnal Kedokteran Meditek. Vol 18 No 47.
- Sugiyono. (2008). metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. ALFABETA.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2003). Metode Penelitian. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, H. (1991). Statistik Jilid II. Yogyakarta: Andi Offset.
- Winda Prasepty dkk (2017), —Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun. Journal of Physical Education and Sports. Vol 6 No 2, 205-210.
- Yusuf, M. (2014). Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Gabungan. Jakarta: Kencana.