

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI MAN 3 KOTA
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

AHMAD FAUZI

NIM. 21086322/2021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

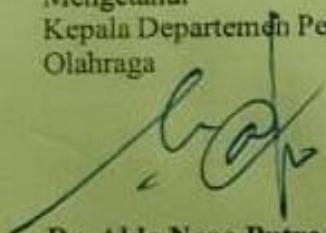
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

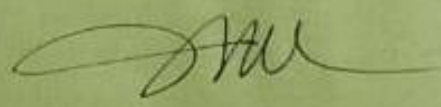
Judul : Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang
Nama : Ahmad Fauzi
NIM : 21086322
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 03 November 2025

Disetujui Pembimbing

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga


Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 198909012018031001


Prof. Dr. Svahrial Bakhtiar, M. Pd
NIP. 196210121986021002

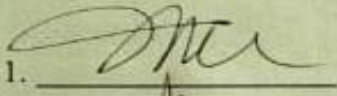
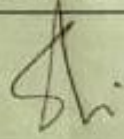
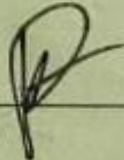
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang
Nama : Ahmad Fauzi
NIM : 21086322
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 3 November 2025

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Risky Syahputra, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: ***"Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang"*** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2025
Saya yang Menyatakan



Ahmad Fauzi
NIM. 21086322

ABSTRAK

Ahmad Fauzi : Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kebugaan jasmani siswa dan partisipasi dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), Hal ini terlihat dari sikap siswa yang enggan melakukan gerakan, kurang aktif, cepat lelah, serta menunjukkan daya tahan tubuh yang rendah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kemungkinan rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MAN 3 Kota Padang dengan jumlah 224 siswa yang terdiri dari 110 siswa putra dan 114 siswa putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Cluster Random Sampling* dan sampel dalam penelitian ini adalah 10% siswa putra dari masing-masing kelas dan 10% siswa putri dari masing-masing kelas, Maka jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah sebanyak 29 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 14 siswa putri. Pengambilan data melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF, yang meliputi :*Hand Eye Coordination, Hand Touch Reaction, T-Test, Vertical Jump Test, Dipping Test, dan Multi Stage Fitness Test*. Teknik analisa data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI MAN 3 Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 15,80 sehingga profil kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori kurang, tingkat kebugaran jasmani siswa putri putri kelas XI MAN 3 Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 14,29 sehingga profil kebugaran jasmani siswa putri putri berada pada kategori kurang dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MAN 3 Kota Padang memiliki rata-rata kebugaran jasmani sebesar 15,07 sehingga profil kebugaran jasmani siswa berada pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan kebugaran jasmani siswa kelas XI MAN 3 Kota Padang belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi untuk memiliki kondisi fisik yang baik.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, PJOK, TKSI Fase EF

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: "**Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang**". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang (UNP). Tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang mendalam kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Papa Suwirman Koto dan Mama Siti Aisyah., atas dukungan moril dan materil, doa, serta semangat yang diberikan kepada penulis.
2. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D., Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd., Kepala Departemen Pendidikan Olahraga.
5. Bapak Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi dan Akademik.
6. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd, dan Bapak Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd., Dosen Penguji.
7. Ibu Dra. Erlinawati, Guru PJOK MAN 3 Kota Padang
8. Siswa kelas XI MAN 3 Kota Padang tahun pelajaran 2025/2026

9. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga bimbingan, arahan dan bantuan yang Bapak dan Ibu serta rekan-rekan berikan menjadi amal kebaikan dan memperoleh balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi perbaikan di masa mendatang

Padang, Oktober 2025

**Ahmad Fauzi
NIM. 21086322**

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Kebugaran Jasmani.....	6
2. Tes Kebugaran Siswa Indonesia.....	17
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual	21
D. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat, dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis Data dan Sumber Data	25
E. Definisi Operasional.....	26
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Instrumen Penelitian.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian	44
1. Profil Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	44
2. Profil Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI MAN 3 Kota Padang	53
3. Profil Kebugaran Jasmani Siswa Putri	55
4. Profil Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI MAN 3 Kota Padang	63
5. Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang.....	66
B. Pembahasan.....	68

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA.....73

LAMPIRAN.....77

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Jumlah Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang Tahun 2025	24
2. Sampel Penelitian.....	25
3. Norma Hand Eye Coordination Test.....	30
4. Norma Hand Touch Reaction Test.....	32
5. Norma <i>T-Test</i>	34
6. Norma <i>Vertical Jump</i>	36
7. Norma <i>Dipping Test</i>	39
8. Norma <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	41
9. Kategori Nilai TKSI.....	42
10. Hasil Tes <i>Hand Eye Coordination</i> Siswa Putra	45
11. Hasil <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putra	46
12. Hasil <i>T-Test</i> Siswa Putra	47
13. Hasil <i>Vertical Jump Test</i> Siswa Putra	49
14. Hasil <i>Multi Stage Fitness Test</i> Siswa Putra	50
15. Hasil <i>Dipping Test</i> Siswa Putra	52
16. Rata-Rata Skor Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	53
17. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	54
18. Hasil <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswa Putri.....	55
19. Hasil <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putri	57
20. Hasil <i>T-Test</i> Siswa Putri.....	58
21. Hasil <i>Vertical Jump Test</i> Siswa Putri.....	60
22. Hasil <i>Multi Stage Fitness Test</i> Siswa Putri	61
23. Hasil <i>Dipping Test</i> Siswa Putri	62
24. Rata-Rata Skor Kebugaran Jasmani Siswa Putri Setiap Indikator.....	64
25. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	65
26. Jumlah Skor Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang Setiap Indikator	66
27. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang ..	66

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Kerangka Konseptual	22
2. <i>Hand Eye Coordination Test</i>	29
3. Pelaksanaan Hand Touch Reaction Test	31
4. <i>T. Test</i>	34
5. Tes Daya Ledak Otot (<i>Vertical Jump</i>)	36
6. <i>Dipping Test</i>	38
7. Pelaksanaan Multi-Stage Fitness Test.....	41
8. Distribusi Frekuensi <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswa Putra	45
9. Distribusi Frekuensi <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putra	47
10. Distribusi Frekuensi <i>T-Test</i> Siswa Putra	48
11. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i> Siswa Putra	50
12. Distribusi Frekuensi <i>Multi Stage Fitness Test</i> Siswa Putra	51
13. Distribusi Frekuensi <i>Dipping Test</i> Siswa Putra	52
14. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	55
15. Distribusi Frekuensi <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswa Putri.....	56
16. Distribusi Frekuensi <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putri	58
17. Distribusi Frekuensi <i>T-Test</i> Siswa putri Putri	59
18. Distribusi <i>Frekuensi Vertical Jump Test</i> Siswa Putri	60
19. Distribusi Frekuensi Multi Stage Fitness Test Siswa Putri.....	62
20. Distribusi Frekuensi <i>Dipping Test</i> Siswa Putri	63
21. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	65
22. Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang	67
23. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan dengan <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswa Putra.....	99
24. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan dengan <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswa Putri	99
25. Pelaksanaan Tes Ketepatan Reaksi dan Waktu dengan <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putra.....	99
26. Pelaksanaan Tes Ketepatan Reaksi dan Waktu dengan <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putri	100
27. Pelaksanaan Tes Kelincahan dengan <i>T-Test</i> Siswa Putra	100
28. Pelaksanaan Tes Kelincahan dengan <i>T-Test</i> Siswa Putri.....	100
29. Pelaksanaan Tes Daya Ledak dengan <i>Vertical Jump Test</i> Siswa Putra	101
30. Pelaksanaan Tes Daya Ledak dengan <i>Vertical Jump Test</i> Siswa Putri.....	101

31. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Kardiorespirasi dengan <i>Multi Stage Fitness</i> Siswa Putra	101
32. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Kardiorespirasi dengan <i>Multi Stage Fitness Test</i> Siswa Putri.....	102
33. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Otot dengan <i>Dipping Test</i> Siswa Putra	102
34. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Otot dengan <i>Dipping Test</i> Siswa Putri.....	102

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Distribusi Nilai Hasil <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswa Putra	77
2. Distribusi Nilai Hasil <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswa Putri	78
3. Distribusi Nilai Hasil <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putra.....	79
4. Distribusi Nilai Hasil <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putri	80
5. Distribusi Nilai Hasil <i>T-Test</i> Siswa Putra	81
6. Ditribusi Nilai Hasil <i>T-Test</i> Siswa Putri	82
7. Distribusi Nilai Hasil <i>Vertical Jump Test</i> Siswa Putra	83
8. Distribusi Nilai Hasil <i>Vertical Jump Test</i> Siswa Putri.....	84
9. Distribusi Nilai Hasil <i>Multi Stage Fitness Test</i> Siswa Putra.....	85
10. Distribusi Nilai Hasil <i>Multi Stage Fitness Test</i> Siswa Putri	86
11. Distribusi Nilai Hasil <i>Dipping Test</i> Siswa Putra.....	87
12. Distribusi Nilai Hasil <i>Dipping Test</i> Siswa Putri	88
13. Distribusi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra	89
14. Distribusi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	90
15. Distribusi Hasil Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang.....	94
16. Surat Izin Penelitian	96
17. Surat Validasi Alat	98
18. Dokumentasi	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan perlu diberikan sejak anak memasuki jenjang sekolah dasar. Dalam hal ini, siswa dapat mempelajari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, yang sangat berpengaruh terhadap pemahaman mereka tentang perkembangan diri. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan, karena aktivitas gerak mampu meningkatkan keterampilan fisik dan motorik, perkembangan kognitif, sosioemosional, spiritual, serta proses pembelajaran melalui aktivitas peningkatan kebugaran jasmani. (Mashud, 2019).

Menurut Antoni & Bakhtiar, (2019) pembelajaran pendidikan jasmani disekolah berperan penting dalam mendukung pergerakan siswa serta membantu mereka mengembangkan potensi dan bakat dalam bidang olahraga. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengembangan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh yang dapat memberikan dampak yang baik kepada tubuh. Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk

melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak (Pamungkas & Dwiyo, 2022). Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang dapat dikategorikan menjadi dua, diantaranya dalam aspek fungsi secara umum yaitu kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan , ketahanan, keterampilan, kreativitas. Serta dalam aspek fungsi secara khusus yaitu sebagai peningkatan dan perkembangan prestasi belajar untuk anak-anak (Anwar & Indahwati, 2023).

Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda yaitu dengan kegiatan olahraga. Dalam UU No 11 Tahun, 2022 pasal 4 BAB II tentang Sistem Keolahragaan Olahraga bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Kebugaran jasmani sendiri dipengaruhi oleh faktor dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal atau faktor yang datang dari dalam diri dipengaruhi oleh gen, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal atau faktor dari luar dipengaruhi oleh aktivitas fisik, status gizi dan kesehatan (Mubarak, 2020).

Tubuh yang sehat dan bugar adalah harapan bagi semua orang, karena untuk bisa menjalankan aktivitas yang dihadapi agar dapat menghasilkan sesuatu yang produktif. Mengingat kebugaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam kondisi latihan dan pertandingan, maka setiap olahragawan termasuk siswa sebaiknya memperhatikan unsur kebugaran jasmani sejak awal. Pelatih atau guru olahraga harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya, karena hal tersebut akan berdampak terhadap prestasi belajar siswa.

Namun kenyataan di lapangan masih banyak siswa yang tidak mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dan sesuai rencana, siswa cenderung malas bergerak dan meninggalkan aktivitas fisik. Masih banyak siswa yang kurang menjaga kebugaran jasmaninya. Hal ini juga didukung dari observasi selama peneliti melakukan Praktik Lapangan Kependidikan (PLK) di MAN 3 Kota Padang pada periode Juli-Desember 2024, terlihat banyak siswa yang merasa mudah lelah saat kegiatan olahraga, siswa putri yang kurang aktif dalam pembelajaran dan tidak serius ketika mengikuti pelajaran PJOK. Saat aktifitas olahraga berlangsung siswa tersebut banyak yang tidak melakukan gerakan dan kebanyakan siswa itu duduk atau berdiri saja. Selain itu, sarana dan prasarana yang kurang lengkap turut memengaruhi semangat siswa. Hal ini mencerminkan bahwa siswa cenderung malas melakukan olahraga, bahkan tidak sedikit yang sengaja meninggalkan baju olahraganya di rumah (Heryanto, 2021).

Dengan demikian untuk menilai apakah siswa memiliki tingkat kebugaran yang baik atau kurang baik dapat dilakukan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang dirancang untuk menilai kebugaran fisik siswa. TKSI memiliki tujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa Indonesia. TKSI Fase EF terdiri dari enam komponen, yaitu koordinasi antara mata dan tangan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan reaksi, daya tahan otot lengan dan bahu, serta daya tahan kardiorespiratori (Munawar & Hariyanto, 2024). TKSI sangat mudah dilakukan dan peralatan yang dibutuhkan mudah untuk didapatkan sehingga ini menjadi suatu kelebihan yang dimiliki TKSI.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka akan dilakukan penelitian dengan judul “**Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka didapatkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apa yang menyebabkan kurangnya partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK?
2. Sejauh mana kebugaran jasmani siswa kelas XI MAN 3 Kota Padang?
3. Apakah fasilitas sarana dan prasarana pembelajaran PJOK tersedia?
4. Bagaimana kesehatan siswa setelah pembelajaran PJOK?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dalam penelitian ini masalah yang diteliti dibatas pada “Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang”.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan batasan masalah diatas adalah Bagaimana Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MAN 3 Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan profil kebugaran jasmani siswa kelas XI MAN 3 Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Bagi peneliti, untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan sebagai calon guru dan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi siswa, agar dapat meningkatkan semangat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mencapai hasil belajar yang maskimal.
3. Bagi guru, sebagai pedoman dalam pelaksanaan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas kualitas kebugaran jasmani siswa.
4. Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI MAN 3 Kota Padang yaitu 15,80 sehingga profil kebugaran jasmani siswa putra kelas XI MAN 3 Kota Padang Berada pada kategori kurang.
2. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI MAN 3 Kota Padang yaitu 14,29 sehingga profil kebugaran jasmani siswa putri putri kelas XI MAN 3 Kota Padang tergolong kategori kurang.
3. Secara keseluruhan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas XI MAN 3 Kota Padang yaitu 15,07 sehingga profil kebugaran jasmani siswa kelas XI MAN 3 Kota Padang tergolong kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka disarankan:

1. Siswa diharapkan lebih memperhatikan kebugaran fisik saat ini dan berupaya untuk terus meningkatkannya agar mencapai kondisi yang lebih optimal.

2. Siswa khususnya kelas XI, dianjurkan untuk menerapkan gaya hidup sehat dan melakukan olahraga secara teratur agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menurunkan potensi cedera dalam kegiatan harian, serta mempertahankan kondisi fisik yang prima secara keseluruhan.
3. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) perlu merancang strategi pembelajaran yang bervariasi, menarik, serta disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik, sehingga mata pelajaran olahraga tidak dipandang sebagai kegiatan yang membosankan, melainkan menjadi aktivitas yang dinantikan dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna.
4. Penelitian ini terbatas pada siswa kelas XI MAN 3 Kota Padang. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan pada siswa kelas X dan XII di sekolah yang sama atau di sekolah lain dengan jumlah sampel yang lebih besar dan lokasi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Syamil, N. F. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi* (Issue November).
- Alfyanti, A., Siregar, F. H., Padang, I. N., Ginting, J. R., Melati, S. A., & Siregar, F. S. (2024). Pentingnya Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Sekolah Dasar. *JETBUS: Journal of Education Transportation and Business*, 1(1), 26–33. <https://doi.org/10.57235/jetbus.v1i1.2722>
- Antoni, R., & Bakhtiar, S. (2019). Hubungan Status Gizi Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 21–27.
- Anwar, F. F., & Indahwati, N. (2023). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Berdasarkan Pola Aktivitas Fisik Sehari-hari. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(02), 279–285. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani><https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Arif, A. (2020). *Ekstrakurikuler Palang Merah Pangkep The Survey Of Students Physical Fitness Level On Youth Red Cross Extracurricular Student In Vocational School 3 Pangkep Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMK Negeri 3 The Survey Of Students Physical Fitness Level On.*
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Bakhtiar, S., Apriyano, B., & Hanna, P. (2024). *Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani , Kesehatan dan Olahraga Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.* 7(11), 2583–2593.
- Bakhtiar, S., Khairi, I., & Sepriani, R. (2024). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Hiliran Gumanti. *Jurnal JPDO*, 7(1), 93–100. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1644%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1644/816>
- Bakhtiar, S., Marta, I. A., Olahraga, D. P., Ilmu, F., Universitas, K., & Padang, N. (2025). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kerinci Setelah Melakukan Kurikulum Merdeka Belajar.* 8, 850–859.
- Bakhtiar, S., Nugroho, T., Hardiansyah, S., & Kunci, K. (2025). *Profil Tingkat*

- Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Kota Padang Tahun Ajaran 2024-2025*. 9(4), 987–996.
- Chantika, D., Darni, Edwarsyah, & Febrian, M. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Cossio-Bolaños, M., Vasquez, L. P., Luarte-Rocha, C., Sulla-Torres, J., & Campos, R. G. (2016). Assessment of self-perception of physical fitness and proposal for standards among Chilean adolescent students: The EAPAF study. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 114(4), 319–328. <https://doi.org/10.5546/aap.2016.eng.319>
- Dessi Novita Sari. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(September), 133–138.
- Fajar Anggoro Januario, A. N. W. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154.
- Heryanto, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 13, 1–9.
- Kemdikbudristek. (2024). *Aesemen Kebugaran Fase EF*. Pusmendik. <https://kebugaran-pusmendik.kemdikbud.go.id/simulasi/detail/fase-ef>
- Magdalena, I., Syariah, E. N., Mahromiyati, M., & Nurkamilah, S. (2021). Analisis Instrumen Tes Sebagai Alat Evaluasi Pada Mata Pelajaran Sbdp Siswa Kelas II SDN Duri Kosambi 06 Pagi. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 276–287. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Mubarok, rizki syahrul. (2020). Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 2507(February), 1–9.
- Munawar, M. A. J., & Hariyanto, E. (2024). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Survey Of The Level Of Physical Fitness Of Class X Students*. 4(2), 226–232.
- Nasir, A. (2018). *Profil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI sma unggulan amatul ummah surabaya*. 539–542.
- Pamungkas, I. A., & Dwiyo, W. D. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktifitas Kesegaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan. *Sport Science and Health*, 2(5), 272–278. <https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p272-278>
- Pedomanta Keliat, Ade Evriansyah Lubis, & Boby Hemi. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(2), 47–54.
- Prabowo Andika, Raibowo Septian, E. Y. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212–222.

- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmano Atlet Floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08, 1–8.
- Purnomo, T. J., Kurniawan, A. W., & Wahyudi, U. (2021). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Jurusan Agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren dan Madrasah Aliyah Reguler. *Sport Science and Health*, 3(6), 359–368. <https://doi.org/10.17977/um062v3i62021p359-368>
- Rahman. (2022). Metode Pengumpulan Data Sekunder. *In Asik Belajar*, 10.
- Rukajat, Adiputra, & Purba. (2022). Pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah, Motivasi Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Guru Dan Staf Tata usaha (Studi Kasus pada MTsN 10 Tanah Datar Kecamatan Sungayang). *Skripsi STIE Inonesia Jakarta*, 2018, 1–23.
- Sastro Desmianto Ginting. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 172–183. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155>
- Sepriadi. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77–89.
- Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurna. (2017). 10934-25859-1-Pb. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7.
- Sepriadi, S, H., & H. Syampurma. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1).
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Sugiono. (2009). *Penelitian Kuantitatif*. 43–54.
- Sujana, A., Adinda, Damrah, & Deswandi. (2025). *Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 17 kecamatan IV koto aur malintang kabupaten padang pariaman*. 8(1), 104–115.
- Syahputra, R., Mutiara, D., & Rasyid, W. (2022). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri 02 Gunung*. 5(10), 35–42.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Taruna, C., & Lestari, E. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4(2012), 5764–5771.
- Tumangger, M., Lubis, B., Manihuruk, D. P., & Situmeang, R. (2024). Uji Validitas Dan Reliabilitas Tes Kebugaran Siswa Indonesia pada Siswa Kelas XI SMAN 13 Medan. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(1), 303–311.
- UU No 11 Tahun. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Wahyuni, A., & Wisnu, H. (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Jurusan Pendidikan Olahraga Angkatan 2017 dan Angkatan 2016 FIO UNESA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 2.

- Wahyuri, A. S., Asnaldi, A., Febrian, M., & Febrian, M. (2024). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung*. 7(11), 2624–2636.
- Widiastuti. (2008). *Tes dan Pegukuran Olahraga*.
- Yahya, A. A., & Sufitriono, S. (2020). Pembelajaran Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli Siswa SMPN 2 Mare Kabupaten Bone. *Jendela Olahraga*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i1.4179>
- Zainuri, A., Aquami, & AnNur, S. (2021). *Evaluasi Pendidikan (Kajian Teoritik)*.
- Zenitha, N. M., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 519–522.