

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH
ATAS NEGERI 4 KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI



OLEH:

TIARA OCTAVIA

NIM. 21086294

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

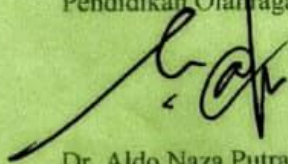
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Menengah Atas Negeri 4 Kota
Pariaman
Nama : Tiara Octavia
NIM/TM : 21086294/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Juni 2025

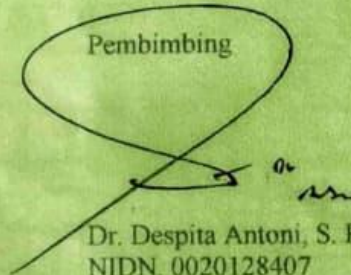
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Dr. Despita Antoni, S. Pd., M. Pd
NIDN. 0020128407

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4
Kota Pariaman
Nama : Tiara Octavia
NIM/TM : 21086294/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

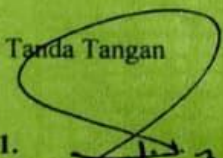
Padang, 25 Juni 2025

Tim Penguji

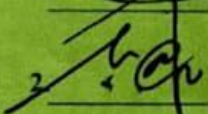
Nama

Tanda Tangan

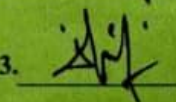
1. Ketua : Dr. Despita Antoni, S. Pd., M. Pd

1. 

2. Sekretaris : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M. Pd

2. 

3. Anggota : Weny Sasmitha, S. Pd., M. Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah menengah Atas Nnegeri 4 Kota Pariaman**”, adalah hasil karya saya 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 orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di 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 yang berlaku.

Padang, Juni 2025
Yang membuat pernyataan

Materai Rp. 10,000,-

Tiara Octavia
NIM 21086294/2021

ABSTRAK

Tiara Octavia (2025) : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau atau mengetahui kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman yang berjumlah 693 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik random sampling berjumlah 50 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase E-F SMA yang meliputi : *Hand Eye Coordination*, *Hand Touch Reaction*, *T-Test*, *Vertical Jump*, *Dipping Test*, *Multi Stage Fitness Test*. Teknik analisis data menggunakan persentase.

Hasil penelitian tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman hasil dari 50 siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman menunjukkan bahwa: 7 siswa (14%) termasuk kategori sedang dengan nilai di rentang 19–22, 31 siswa (62%) termasuk kategori kurang dengan nilai di rentang 15-18 dan 12 orang (24%) masuk kategori kurang sekali dengan nilai ≤ 14 . Tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik maupun baik sekali. Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman yaitu sebesar 16 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman tergolong pada kategori kurang.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Siswa, SMA

KATA PENGANTAR



Assalamu‘alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman”**.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Teristimewa kepada orang tua tercinta Kepada ayah (Amril Koto) dan Ibu (Elnita) yang telah mendidik, membesarkan, berkorban dan memberikan dukungan do‘a kepada penulis, serta seluruh keluarga yang telah memberikan semangat dan motivasi selama berkuliah sampai skripsi ini selesai.
2. Ir. Krismadinata, S.T., M.T. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd. sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan memberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd. sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga

yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Aldo Naza Putra, M.Pd, dan Ibuk Wenny Sasmitha S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Kepada kepala sekolah dan tenaga pendidik serta tata usaha SMA Negeri 4 kota Pariaman yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
9. Terimakasih tak terhingga kepada sahabat penulis Nunung Setiani yang telah membantu penelitian ini dan telah membersamai selama delapan semester ini dalam keadaan susah maupun senang.
10. Rekan-rekan Mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga dan Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan banyak pengalaman dan pelajaran di masa perkuliahan.
11. Teman, kerabat, dan seluruh keluarga yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas dukungan dan bantuan yang diberikan selama masa perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
F. Tujuan Penelitian.....	8
G. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Kebugaran Jasmani.....	10
2. Komponen- komponen kebugaran jasmani	12
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	17
4. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	18
5. Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani	19
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi & Sampel	24
D. Definisi Oprasional.....	27
E. Intrumen Penelitian Dan Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian.....	46
1. Deskripsi Data	46
B. Hasil dan Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel:	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Sampel Penelitian	26
3. Norma <i>Hand Eye Coordination Test</i>	30
4. Norma <i>Hand Touch Reaction Test</i>	33
5. Norma <i>T-test</i>	36
6. Norma <i>Vertical Jump</i>	38
7. Norma <i>Dipping Test</i>	41
8. Norma <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	44
9. Distribusi Frekuensi <i>Hand and Eye Coordination</i> Putra	46
10. Distribusi Frekuensi <i>Hand and Eye Coordination</i> Putri	47
11. Distribusi Frekuensi <i>Hand And Touch Reaction</i> Putra	48
12. Distribusi Frekuensi <i>Hand and Touch Reaction</i> Putri	49
13. Distribusi Frekuensi <i>T-Test</i> Putra	50
14. Distribusi Frekuensi <i>T-Test</i> Putri	51
15. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i> Putra	52
16. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i> Putri	53
17. Distribusi Frekuensi <i>Dipping Test</i> Putra	54
18. Distribusi Frekuensi <i>Dipping Test</i> Putri	55
19. Distribusi Frekuensi <i>Multi Stage Fitness Test</i> Putra	57
20. Distribusi Frekuensi <i>Multi Stage Fitness Test</i> Putri	58
21. Distribusi Frekuensi Nilai TKSI Putra	59
22. Distribusi Frekuensi Nilai TKSI Putri	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	23
2. <i>Hand eye coordination test</i>	30
3. Pelaksanaan <i>Hand touch reaction test</i>	32
4. <i>T-Test</i>	35
5. Tes Daya Ledak Otot (<i>Vertical Jump</i>).....	38
6. Dipping Test	41
7. Pelaksanaan <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	44
8. Histogram hasil <i>Hand and eye coordination</i> putra	47
9. Histogram hasil <i>hand and eye coordination</i> putri	48
10. Histogram hasil tes <i>hand and touch reaction</i> putra.....	49
11. Histogram hasil tes <i>hand and touch reaction</i> putri	50
12. Histogram hasil <i>T-Test</i> Putra.....	51
13. Histogram hasil <i>T-Test</i> Putri.....	52
14. Histogram hasil <i>Vertical jump</i> Putra	53
15. Histogram hasil <i>Vertical Jump</i> Putri	54
16. Histogram hasil <i>Dipping Test</i> Putra	55
17. Histogram hasil <i>Dipping Test</i> Putri.....	56
18. Histogram hasil <i>Multi Stage Fitness Test</i> Putra	57
19. Histogram hasil <i>Multi Stage Fitness Test</i> Putri.....	58
20. Histogram hasil Nilai TKSI Putra	59
21. Histogram hasil Nilai TKSI Putri	60
22. Hasil TKSI Keseluruhan.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian <i>Hand Eye Coordination</i> Putra	71
2. Data Hasil Penelitian <i>Hand Eye Coordination</i> Putri.....	72
3. Data Hasil Penelitian <i>Hand Touch Reaction Test</i> Putra.....	73
4. Data hasil penelitian <i>Hand Touch Reaction Test</i> Putri.....	74
5. Data Hasil Penelitian <i>T-Test</i> Putra	75
6. Data Hasil Penelitian <i>T-Test</i> Putri	76
7. Data Hasil Penelitian <i>Vertical Jump</i>	77
8. Data Hasil Penelitian <i>Vertical Jump</i> Putri.....	78
9. Data Hasil Penelitian <i>Dipping Test</i> Putra.....	79
10. Data Hasil Penelitian <i>Dipping Test</i> Putri	80
11. Data Hasil Penelitian <i>Bleep Test</i> Putra.....	81
12. Data Hasil Penelitian <i>Bleep Test</i> Putri	82
13. Data Hasil Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman.....	83
14. Surat izin penelitian Dinas Pendidikan Prov. Sumbar.....	86
15. Surat Izin Penelitian Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Kota Pariaman.....	87
16. Surat balasan SMA Negeri 4 Kota Pariaman	88
17. Surat Keterangan Validasi Alat	89
18. Dokumentasi Penelitian Kebugaran Jasmani	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah proses pembelajaran atau pengembangan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, dan kebiasaan yang biasanya dilakukan di sekolah, perguruan tinggi, atau institusi lainnya. Tujuan utama pendidikan adalah pengembangan intelektual, keterampilan, karakter dan moral, potensi diri, persiapan kehidupan sosial dan pembentukan warga negara yang baik. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia.

Sesuai dengan Peraturan Presiden Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) bahwa: “Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Prestasi olahraga terwujud bila adanya kerja sama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur dalam pembinaan olahraga.

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniyah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani yang merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani. Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari, artinya ia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan membentuk individu yang intelektual. Tubuh yang sehat mendukung fungsi otak yang optimal, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar. Aktivitas fisik yang teratur juga membantu memberikan energi yang dibutuhkan untuk belajar dengan efektif. Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga mendukung perkembangan intelektual seseorang.

Olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang sangat penting, ini tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan keterampilan social, tetapi juga berperan dalam meningkatkan

kesehatan mental, pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan uraian diatas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran PJOK di sekolah, merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran kurang tidak dapat melakukannya.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat berjalan dengan baik. Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran. Di samping itu guru harus

mengajarkan materi pembelajaran disesuaikan dengan garis-garis besar program pengajaran (GBPP) yang telah ditentukan. Berdasarkan program pemerintah penyempurnaan kurikulum selanjutnya dilakukan oleh badan standar nasional pendidikan (BSNP).

Dewasa ini kebugaran jasmani mulai berkurang karena disebabkan oleh perkembangan zaman. Pada zaman sekarang olahraga sudah mulai digantikan oleh aktivitas kecanduan *game online* dan sosial media *smartphone*. Orang lebih senang mengisi waktu luang dengan menggunakan *smartphone* dibandingkan melakukan aktivitas olahraga. Gambaran aktivitas itu tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi terjadi pada anak sekolah. Pada zaman modern ini banyak anak yang membawa *smartphone* ke sekolah. Maka hal tersebut menyebabkan faktor kekurangan gerak yang menyebabkan kurangnya tingkat kebugaran jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang tidaklah semua memiliki persamaan tergantung aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Semua golongan yang beraktivitas yang salah satunya termasuk di sebuah pembelajaran. Di sekolah juga membutuhkan kebugaran jasmani, maka diharapkan kepada siswa akan mampu berfikir, bekerja secara produktif dan efisien, belajar lebih bersemangat, jarang terserang penyakit dan jarang terserang penyakit dan mampu menghadapi tantangan baik itu dalam ruang lingkup sekolah maupun di masyarakat. Dalam konteks yang lebih fokus ini adalah kegiatan olahraga. Maka kebugaran jasmani disini akan mempengaruhi gerak dari penampilan kita.

Penjasorkes merupakan mata pelajaran yang ada di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Di dalam pembelajaran penjasorkes ini siswa dituntut untuk banyak bergerak dan melakukan aktivitas olahraga. Penjasorkes juga merupakan bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas. Mata pelajaran penjasorkes perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah perlu pertimbangan aspek kondisi sekolah, sarana dan prasarana sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi, orang tua siswa sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak menyediakan sarana prasarana mendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memenuhi komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yang diantaranya daya tahan, kekuatan, keseimbangan, kelincihan, dan kecepatan. “kebugaran jasmani melibatkan lima komponen utama : Koordinasi mata dan tangan, kekuatan, daya tahan, kelincihan, kecepatan dan keseimbangan tubuh”. kebugaran jasmani yang baik memerlukan pengembangan yang seimbang dari semua komponen ini melalui latihan yang terstruktur dan beragam.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada saat kegiatan Praktek Lapangan Kependidikan di SMA Negeri 4 Kota Pariaman pada bulan Juli tahun 2024, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan terlihat sebagian siswa tidak bersemangat, cepat lelah dan pembelajaran terkesan tidak serius, ada siswa yang mukanya pucat, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat teman nya bermain. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain, misalnya saja pada saat pembelajaran Kebugaran Jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak, dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta mereka cenderung cepat lelah disebabkan oleh kurangnya motivasi dan daya tahan mereka kurang serta menurun. Jadi dalam hal tersebut peneliti melihat adanya kekurangan kebugaran jasmani pada siswa kelas X, XI SMA Negeri 4 Kota Pariaman

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dan dapat dijadikan sebagai langkah awal dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas dapat diidentifikasi permasalahan di SMA Negeri 4 Kota Pariaman

1. Koordinasi mata dan tangan
2. Kecepatan waktu reaksi
3. kelincahan
4. Daya ledak otot tungkai

5. Daya tahan kelompok otot lengan dan bahu
6. Daya tahan aerobik
7. Minat
8. motivasi
9. Kebugaran jasmani
10. *Smartphone*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada :

1. Koordinasi mata dan tangan
2. Kecepatan waktu reaksi
3. Kelincahan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Daya tahan kelompok otot lengan dan bahu
6. kebugaran jasmani

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan, maka permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana koordinasi mata dan tangan siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman?
2. Bagaimana kecepatan waktu reaksi siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman?
3. Bagaimana kelincahan siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman?
4. Bagaimana daya ledak otot tungkai siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman?

5. Bagaimana daya tahan otot lengan bahu siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman?
6. Bagaimana daya tahan aerobik siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman?
7. Bagaimana kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman?

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Koordinasi mata dan tangan siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman.
2. Kecepatan waktu reaksi siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman.
3. Kelincahan siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman.
4. Daya ledak otot tungkai siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman.
5. Daya tahan kelompok otot lengan dan bahu siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman.
6. Daya tahan aerobik siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman.
7. Kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman.

G. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian diatas maka manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S1 Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Sebagai pengembangan ilmu dan dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya

4. Sebagai masukan guru pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman dalam pembelajaran PJOK dikategorikan pada kategori Kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 4 Kota Pariaman, sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan lebih memperhatikan kebugaran jasmani saat ini dan berupaya untuk terus meningkatkannya agar mencapai kondisi yang lebih optimal.
2. Siswa untuk menjaga pola hidup sehat dan rutin melakukan berolahraga yang konsisten guna meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi risiko cedera dalam aktivitas sehari-hari, serta menjaga kebugaran tubuh secara holistik.
3. Bagi kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman memperhatikan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, sehingga guru bisa lebih leluasa melakukan modifikasi sebagai aktifitas belajar praktek

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Amin, Nurfadilah dkk. 2023. Konsep Umum Populasi dan Sampel Pada Penelitian. *Jurnal Kajian Islam kontemporer*. Universitas Muhammadiyah Makasar. Volume 14, No (1). Hlm16.
- Andriansyah, Faris.2020. Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa akademi arema U-14, Volume 2. Nomor 1 Maret 2020 Hlm13.
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Apriani, R., & Nirwandi, N. (2020). Analisis Komparasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra Kelas XI IPA dengan Siswa Putra Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal JPDO*, 3(10), 33-40.
- Arikunto, 2017. *Metodologi Pendidikan Kuantitatif*. Lampung: Alfabeta
- Arsil. 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Seri Bahasa Kuliah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arsil.2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Azizil.2017."Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sma negeri 1 lubuklinggau". *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Volume 3 Nomor 1.Hlm. 76.
- Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Deswandi, dkk. 2013. *Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani*. Padang: FIK UNP
- Deswanto, F., Wahyuri, A., Jonni, J., & Amra, F . (2024) Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2449-2459.
- Edwarsyah, dkk. 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMP NEGERI 30 Padang. Universitas Negeri Padang. *Journal Menssana*. Volume 03. Nomor 01 Hlm .75.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.

- Fukuda, D. H. (2019). *Assessments for Sport and Athletic Performance. Campaign. Human Kinetics.*
- Gemael, orry Armen. 2019. Pengaruh Latihan Kelincahan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola, Volume 11 Nomor 3 Oktober 2019 Hlm 157.
- Handoko, D., Fahrizqi, E. B., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Mahasiswa Olahraga Angkatan 2019 Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 1-5.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ismaryati.2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kalma, K. L. (2015). *Terhadap Peningkatkan Keseimbangan Tubuh Pemain Bola Basket Unit Bola Basket Program Studi S1 Fisioterapy Fakultas Ilmu Kesehatan*. 1–10.
- Mardhika, Riga. 2017. Pengaruh latihan *reistance* dan *pyometric* terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal, Volume 68 Nomor 1 Juni 2017 Hlm 8.
- Muladi, A., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Pengaruh *Core Stabilitiy Exercise* Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok Dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *Medikora*, 17(1), 7–19.
- Oberi, Yudi. Arsil. Edwarsyah. Sari, Dessi Novita (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 8. ISSN 2722-8282
- Prasetyo, dkk. 2021. PPPPTK PENJAS DAN BK. *Kemendikbud Panduan TKSI Fase E dan F (SMA/SMK)*.Hlm 6-15.
- Putra, Andila. 2020. Tinjauan kecepatan lari 100 Meter siswa SMA, Volume 2 Nomor 4 Oktober 2020 Hlm 944.
- Retno Puji. 2016. "Perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur SNMPTN undangan dengan jalur seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri sbmptn FIK Unimed tahun 2015"."*Jurnal Ilmu Keolahragaan*". Vol. 15 (1).
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519.
- Rosmawati, 2013. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Dalam Penjas*. Padang: Universitas Negeri Padang.

- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Penjakora*, 4(1).
- Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.
- Suhardi, M. Pd, Dwi cahyo widodo, S.Pd, M.Pd, Umi Haryani, M.Or, Aisyah Kemala,M.Pd. (2021). *Panduan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia*.
- Yuliana Indri. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) terhadap Hasil Belajar Siswa / Siswi Akselerasi (Studi Kasus Kelas X SMA Negeri 1 Kudus. *Skripsi*. Semarang: UNNES.
- Yulianti, dkk. 2017. *Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau*. Pekanbaru: Journal Sport Area.
- Zulfikran. 2018. Kontribusi keceptan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan panjang tunkai terhadap kemampuan lari 60 meter di SD Sungguminasa Kabupaten Gowa, Volume 11 Nomor 3 Oktober 2018 Hlm 3.