

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1
KECAMATAN HARAU**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**DAVID ARIANTO
NIM. 20086370**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRA G A A N
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

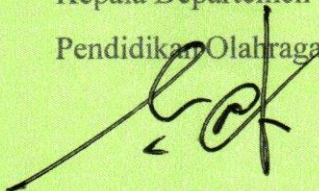
Judul : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau

Nama : David Arianto
NIM : 20086370
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2025

Mengetahui :

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga

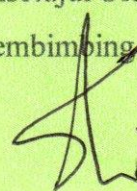


Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd

NIP. 19890901 201404 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : **Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau**

Nama : **David Arianto**

NIM : **20086370**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Departemen : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

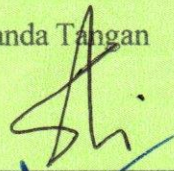
Padang, Juli 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

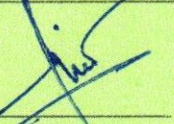
1. Ketua

Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd

1. 

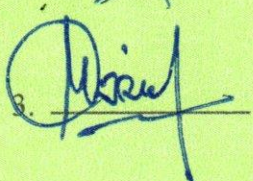
2. Anggota

Drs. Suwirman, M.Pd

2. 

3. Anggota

Dr. Mario Febrian, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Hasil karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan contributor.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Juli 2025

Yang membuat pernyataan



David Arianto

Nim. 20086370

ABSTRAK

David Arianto (2025): Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau

Masalah dalam penelitian ini kurangnya fokus dan semangat peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK sehingga tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau sangat rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VII, VII dan 1X Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau berjumlah 983 peserta didik. Terdiri dari 491 peserta didik laki-laki, 488 peserta didik perempuan. Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *Simple Random Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian berjumlah 47 peserta didik, terdiri dari 26 peserta didik laki-laki, 21 peserta didik perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D untuk peserta didik Sekolah Menengah Pertama, yang meliputi: Daya Tahan aerobik/kardiorespirasi menggunakan *Bleep Test*, Daya ledak menggunakan *Standing broad jump*, kelincahan menggunakan *T-Test*, Kekuatan otot perut menggunakan *Sit Up*, Koordinasi mata tangan menggunakan tes *Hand eye coordination*. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian;”Tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau berada pada kategori Sedang.”

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Peserta Didik, Sekolah Menengah Pertama*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Proposal sebagai tugas akhir yang berjudul: “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau” Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya, namun demikian saya meminta saran dan kritikan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memerikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen PendidikanOlahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah

memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.

4. Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat dan dukungan moral kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal ini.
5. Drs. Suwirman, M.Pd sebagai penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan bersedia memberikan saran dan kritikan dari kesempurnaan skripsi ini.
6. Dr. Mario Febrian, M.Pd sebagai penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan bersedia memberikan saran dan kritikan dari kesempurnaan skripsi ini.
7. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa yang tiada hentinya dan juga dorongan baik moril maupun materil serta semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen beserta Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
9. Guru PJOK dan seluruh Peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.

Terakhir penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala

dan balasan dari Allah SWT. Akhir kata hanya kepada Allah SWT. tempat berserah diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai pedoman serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Kebugaran Jasmani	6
2. Komponen Kebugaran Jasmani	9
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	11
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	17
6. Manfaat Kebugaran Jasmani Bagi Peserta didik	20
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Pertanyaan Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu penelitian.....	23

C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Sumber Data	27
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data	27
F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif	40
B. Pembahasan	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	23
2. <i>Hand Eye Coordination Test</i>	30
3. Pelaksanaan <i>T Test</i>	34
4. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	39
5. Blangko Penilaian <i>Bleep Tes</i>	39
6. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau	43
7. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau	45
8. Histogram Kebugaran Jasmani Keseluruhan Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau.....	47
9 Foto bersama siswa laki-laki yang menjadi sampel di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau.....	75
10 Foto bersama siswa perempuan yang menjadi sampel di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau	75
11 Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump Tes</i> siswa laki-laki Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau	76
12 Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump Tes</i> siswa perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau	76
13 Pelaksanaan <i>T-Tes</i> siswa laki-laki Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau.....	78
14 Pelaksanaan <i>T-Tes</i> siswa Perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau.....	78
15 Pelaksanaan <i>Sit Up Tes</i> siswa laki-laki Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau	79
16 Pelaksanaan <i>Sit Up</i> siswa Perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau	79
17 Pelaksanaan <i>Bleep Tes</i> siswa laki-laki Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau.....	79
18 Pelaksanaan <i>Bleep Tes</i> siswa Perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau.....	79

19 Pelaksanaan <i>Hand Eye Coordination Tes</i> siswa laki-laki Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau	80
20 Pelaksanaan <i>Hand Eye Coordination Tes</i> siswa Perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Distribusi Sampel Penelitian	26
3. Norma <i>Hand and Eye Coordination Test</i>	29
4. Norma <i>Standing Broad Jump Test</i>	31
5. Norma <i>T test</i>	33
6. Norma <i>Sit Up Test</i>	36
7. Norma <i>Bleep Test</i>	38
8. Kategori Nilai TKSI Fase D	39
9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Laki-Laki Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau	42
10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Keseluruhan Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Harau	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama Peserta Didik Laki.....	56
2. Nama Peserta Didik Perempuan	57
3. Data Tes <i>Hand Eye Coordination Test</i> Peserta Didik	58
4. Data Test Daya Ledak: <i>Standing Broad Jump</i>	60
5. Data Tes Kelincahan: <i>T Test</i>	64
6. Data Tes Kekuatan Otot Perut: <i>Sit Up</i>	66
7. Data Test Daya Tahan: <i>Multi Stage Fitness/Bleep Test</i>	68
8. Rekap Data Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau.....	70
9. Rekap Data Tes Kebugaran Jasmani Keseluruhan Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau.....	73
10. Dokumentasi Penelitian	75
11. Surat Izin Penelitian.....	81
12. Surat Balasan Izin Penelitian	83

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 tentang sistem Keolahragaan Nasional mengenai Bab V Pasal 18 ayat 1-6 menyatakan: (1) Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 17 huruf a diselenggarakan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan guna membangun gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat. (2) Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan, baik pada jalur pendidikan formal melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, maupun nonformal melalui bentuk kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan. (3) Olahraga pendidikan dimulai dari usia dini dengan berpedoman pada taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. (4) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan. (5) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan nonformal dapat dilaksanakan dengan dibimbing oleh tutor secara terstruktur dan berjenjang serta dapat dibantu oleh Tenaga Keolahragaan lain. (6) Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (41) dilaksanakan dengan dibimbing oleh guru/dosen Olahraga dan dapat dibantu oleh Tenaga Keolahragaan lain yang disiapkan oleh setiap satuan pendidikan.

Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, (Sujana 2019). Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani

merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik. Jadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya dengan berolahraga, disisi lain untuk mencapai tujuan tersebut perlu proses pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah (Mustafa 2022).

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga teratur penting karena tubuh butuh oksigen untuk energi. Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019). Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran dan prestasi pekerjaannya, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi dalam suatu cabang olahraga. Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan disekolah guru harus mampu memberikan materi dengan

metode yang ada yang akan bisa membuat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Karena guru juga juga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, dan kalau kebugaran jasmani peserta didik baik tentu akan dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik, serta dapat memotivasi peserta didik dalam mengikuti proses belajar mengajar. Peserta didik pada umumnya memiliki tingkat kebugaran yang berbeda antara satu dan yang lainnya. Peserta didik tidak memperhatikan gizi yang mereka konsumsi, aktifitas fisik, serta istirahat yang menunjang tingkat kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, penulis melihat dimana pada saat siswa melaksanakan kegiatan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) banyak peserta didik yang malas melakukan aktivitas fisik, gerak yang cukup, dan lebih cenderung duduk. Selain itu kondisi peserta didik kurang bersemangat, lesu, dan cepat mengalami kelelahan yang ditandai dengan peserta didik sering menguap dan tidak focus dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. Dari gejala-gejala yang ditemukan, Peneliti melihat rendahnya kebugaran jasmani peserta didik. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti: status gizi peserta didik, status ekonomi siswa, motivasi peserta didik, lingkungan belajar, sarana dan prasarana, pengetahuan guru tentang olahraga, metode dan media pembelajaran yang kurang menarik serta kebugaran jasmani peserta didik rendah, serta dukungan orang tua dan tingkat keturunan (genetik). Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik, maka penulis tertarik untuk melakukan

penelitian yang berjudul, “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani
2. Keterampilan Guru
3. Motivasi peserta didik
4. Metode dan media pembelajaran
5. Status Gizi
6. Sarana dan Prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan untuk memfokuskan penelitian, peneliti membatasi penelitian ini pada Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: ”Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi penulis dalam menambahkan wawasan pengetahuan seta mempersiapkan diri sebagai calon pendidik dan pengajar dimasa yang akan datang.

2. Secara Praktis

1. Bagi Peneliti: Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Kepala Sekolah: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam menentukan kebijakan demi terwujudnya kualitas pendidikan yang diharapkan.
3. Bagi Pendidik: Dapat memberikan penjelasan pada peserta didik betapa pentingnya kebugaran jasmani dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.
4. Bagi Peserta Didik: Meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terutama dalam materi kebugaran jasmani.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: Rata-rata kebugaran jasmani peserta didik laki-laki Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau sebesar 17,19 dikategorikan sedang, sedangkan rata-rata kebugaran jasmani peserta didik perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau sebesar 15,29 dikategorikan sedang dan rata-rata kebugaran jasmani keseluruhan peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau sebesar 16,34 dikategorikan sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik **Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau** sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau untuk dapat memberikan kebugaran jasmani yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan pada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar dapat meningkatkan kebugaran peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau melalui pembelajaran pendidikan Jasmani yang

terencana dan penerapan metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang terprogram dan terstruktur .

3. Bagi pihak terkait di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau, agar dapat menyediakan fasilitas penunjang untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.
4. Bagi orang tua peserta didik agar dapat memperhatikan aktivitas fisik anaknya yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani sebagai faktor penting penunjang proses pembelajaran di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Muri Yusuf. 2017. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Agus Rusdiana dkk. (2022). Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Nusantara (TKPN). Asisten deputi pengeelolaan olahraga pendidikan deputi bidang pembudayaan olahraga kementerian pemuda dan olahraga republik indonesia.
- 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>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Djoko Pekik Irianto. (2018). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Irawadi hendri.2019, *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang.
- Irianto, Djoko Pekik. (2017). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46-54.
- Kurnia, H., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(1), 226-231.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Lutan, R.(2017:73). Kebugaran Jasmani. *Direktorat Jendral. Jakarta*.
- Muhajir, M. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.

- Muhajir, dkk. 2021. *Panduan TKSI Fase EF*. Jakarta. Kemendikbudristek
- Mustafa, Pinton Setya. 2022. "Peran Pendidikan Jasmani Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8(9): 68-80.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322210.
- Nurhasan, (2019). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2012). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(5).
- PPPTK PENJAS BK, Kemendikbudristek (2021), *Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*. <https://id.scribd.com/document/698569349/TKSI-FASE-D>
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.17977/um062v4i3.2022p238-249>
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.17977/um062v4i1.2022p1-11>
- Rahmayanti, Putu Sita (2018). *Gambaran Status Gizi Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Prestasi Belajar Mahapeserta didik Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar*. Diss.
- Satojo, M. (2017:9). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi, S. S. (2023). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

- Sitanggang, O., Setiawan, Y., Barlian, E., & Irawadi, H. (2024). Tinjauan Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Fase F SMAK Xaverius Padang. *Jurnal Champion*, 1(6).
- Sugiyono, D. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan. ALFABETA.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi dan tujuan pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29-39.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- UU Republik Indonesia No.11 Tahun 2022 Tentang Pendidikan Olahraga. Presiden Republik Indonesia.
- Victor Simanjuntak.(2018). *Latihan Jasmani sebagai Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Keseharian Jasmani*. Jakarta: FIK Universitas Negeri Jakarta.