

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS
VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI
1 SUNGAI LIMAU KECAMATAN SUNGAI LIMAU
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



OLEH

**MUHAMMAD RIVALDO
NIM. 21086241**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PESERTUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Muhammad Rivaldo

NIM/TM : 21086241/2021

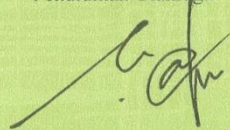
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

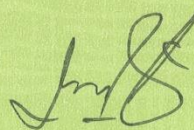
Padang, November 2025

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Drs. Deswandi, M. Kes., AIFO
NIP. 196207021987031002

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

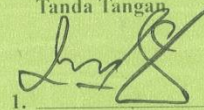
Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII
Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungai
Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang
Pariaman
Nama : Muhammad Rivaldo
NIM/TM : 21086241 /2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

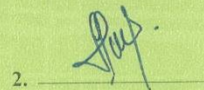
Padang, November 2025

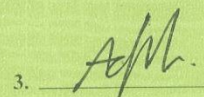
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO
2. Anggota : Lucy Oktavani, M.Pd
3. Anggota : Ade Zalindro, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang 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 kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, Oktoberr 2025

buat pernyataan



Muhammad Rivaldo

21086241

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. Latar belakang penelitian muncul karena ditemukannya gejala rendahnya kebugaran jasmani siswa, seperti cepat lelah, kurang bersemangat, kurang lincah, serta rendahnya partisipasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan sampel 57 siswa yang diambil melalui teknik total sampling, terdiri dari 28 siswa putra dan 29 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D, yang meliputi lima komponen: daya ledak otot tungkai (standing broad jump), kekuatan otot perut (sit up), daya tahan aerobik (bleep test), koordinasi mata-tangan (hand and eye coordination test), dan kelincahan (T-test). Data dianalisis menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori kurang. Pada siswa putra, sebagian besar berada pada kategori kurang hingga sedang, terutama pada aspek kelincahan dan kekuatan otot perut. Pada siswa putri, hasil keseluruhan juga menunjukkan dominasi kategori kurang, khususnya pada komponen daya tahan aerobik dan daya ledak otot tungkai. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sungai Limau masih berada pada kategori kurang sehingga diperlukan program pembinaan dan peningkatan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, TKSI, siswa SMP, aktivitas fisik.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **"Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman"**. Shalawat serta salam kita sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Dalam pembuatan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah swt yang telah mempermudah penulis dalam menyusun laporan skripsi ini. Kepada semua pihak yang telah membantu dan mendoakan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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. Ayahanda Aldri, terima kasih telah berjuang dalam kehidupan penulis, memberikan semangat dan motivasi tiada henti kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan untuk mendapatkan gelar sarjana.

2. Ibunda Fitriani (alm), terima kasih kepada ibunda tercinta yang telah mengajarkan saya tentang kesabaran dari kecil dan merawat saya dari kecil dengan sepenuh hati sehingga bisa sampai ketahap ini.
3. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Lucy Oktavani, M.Pd dan Ade Zalindro, S.Pd., M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama 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, September 2025

Muhammad Rivaldo

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	11
3. Komponen Kebugaran Jasmani	12
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	20
C. Kerangka Konseptual... ..	23
D. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Jenis dan Sumber Data	28

E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	43
B. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	66
B. Populasi dan Sampel Penelitian	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian	28
3. Penilaian TKSI Putra	29
4. Penilaian TKSI Putri	30
5. Norma <i>Standing Broad Jump</i> (centimeter)	32
6. Norma <i>Sit Up</i>	33
7. Norma <i>Bleep Test</i>	36
8. Norma <i>Hand and Eye Coordination</i> (Repetisi)	38
9. Norma <i>T Test</i> (detik)	41
10. Kategori Nilai TKSI	41
11. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Standing Board Jump</i> Putra	43
12. Distribusi Frekuensi Hasil Kekuatan Otot Perut Putra	45
13. Data Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Putra	46
14. Data Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan Putra	47
15. Data Distribusi Frekuensi Kelincahan Putra	48
16. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putra	50
17. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Standing Board Jump</i> Putri	51
18. Distribusi Frekuensi Hasil Kekuatan Otot Perut Putri	52
19. Data Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Putri	53
20. Data Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan Putri	55
21. Data Distribusi Frekuensi Kelincahan Putri	56
22. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri	57
23. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	24
2. <i>Standing Broad Jump</i>	31
3. Gerakan <i>Sit Up</i>	33
4. <i>Bleep Test</i>	35
5. Ilustrasi <i>Hand Eye Coordination Test</i>	38
6. <i>T Test</i>	40
7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Putra.....	44
8. Histogram Kekuatan Otot Perut Putra	45
9. Histogram Daya Tahan Aerobik Putra.....	46
10. Histogram Koordinasi Mata Tangan Putra.....	48
11. Histogram Kelincahan Putra.....	49
12. Histogram Kebugaran Jasamni Putra.....	50
13. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Putri	52
14. Histogram Kekuatan Otot Perut Putri	53
15. Histogram Daya Tahan Aerobik Putri.....	54
16. Histogram Koordinasi Mata Tangan Putri	55
17. Histogram Kelincahan Putri	57
18. Histogram Kebugaran Jasamni Putri.....	58
19. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII.....	59
20. <i>Standing Board Jump</i> Putra.....	76
21. <i>Standing Board Jump</i> Putri	76
22. <i>Sit Up</i> Putra.....	77
23. <i>Sit Up</i> Putri	77
24. <i>Bleep Test</i> Putra	78
25. <i>Bleep Test</i> Putri.....	78
26. Koordinasi Mata Tangan Putra.....	79
27. Koordinasi Mata Tangan Putri.....	79
28. <i>T Test</i> Putra.....	80
29. <i>T Test</i> Putri	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Putra	70
2. Data Mentah Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Putri.....	71
3. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Putra.....	72
4. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Putri	73
5. Tabulasi Data Keseluruhan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII	74
6. Dokumentasi Penelitian.....	76
7. Surat Layak Alat	81
8. Surat Izin Penelitian	82
9. Surat Balasan Penelitian	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses sistematis dimana individu memperoleh pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap melalui berbagai metode seperti pengajaran, pelatihan, penelitian, dan pengalaman. Tujuan utama pendidikan adalah untuk mengembangkan potensi individu, mempersiapkan mereka untuk peran aktif dalam masyarakat, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia.

Sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 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 sosial, 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 di atas, 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 disekolah, 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 disekolah 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).

Pelaksanaan Pembelajaran dapat terlaksana dengan baik,tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi, dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman, game online serta tingkat kebugaran jasmani siswa yang belum baik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap siswa SMP N 1 Sungai Limau, 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 temannya 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 cepat lelah disebabkan daya tahan tubuhnya menurun.

Sesuai dengan hasil wawancara dengan guru PJOK penulis menanyakan bahwasanya”bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sungai Limau?” dan guru PJOK menyatakan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 1 Sungai limau belum begitu baik. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti lingkungan, kebiasaan berolahraga, status gizi, dan aktifitas bermain game online yang sering dilakukan siswa untuk mengisi waktu luang mereka. Pada saat penulis melakukan wawancara terhadap semua siswa perkelas dimana penulis bertanya” apa saja aktifitas fisik yang dilakukan pada waktu selesai sekolah”. Dan siswa menjawab bahwasanya mereka lebih sering berada di rumah sambil bermain game online untuk mengisi waktu luang mereka hingga pukul empat pagi.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Aktivitas siswa
3. Status gizi siswa
4. Kesehatan Lingkungan

5. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dengan adanya keterbatasan waktu, tenaga dan biaya dari penulis, maka penulis membatasi pada “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan SMP N 1 Sungai Limau dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi siswa agar dapat di jadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Bagi Kepala Sekolah SMP N 1 Sungai Limau dalam upaya peningkatan kualitas dan kebugaran jasmani siswanya.
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
6. Instansi terkait, sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu pendidikan jasmani kedepan.
7. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: bahwa kebugaran jasmani siswa putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman dalam kategori kurang dan bahwa kebugaran jasmani siswa putri kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman dalam kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman dalam kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Sungai Limau.

Pertama, bagi siswa diharapkan agar terus meningkatkan motivasi diri, lebih bersemangat dalam berlatih, serta menjaga kedisiplinan dalam melakukan aktivitas fisik. Siswa juga perlu memperhatikan asupan makanan yang bergizi untuk mendukung peningkatan kebugaran jasmani, terutama bagi siswa yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Siswa yang saat ini memiliki

kategori kebugaran jasmani baik dan baik sekali agar mempertahankan kebiasaan latihan dan pola hidup sehat yang sudah dilakukan. Untuk kategori sedang, siswa dianjurkan untuk meningkatkan intensitas dan konsistensi latihan agar mencapai kategori yang lebih baik.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara yang menunjukkan masih rendahnya aktivitas fisik pada sebagian siswa, dianjurkan agar siswa mulai mengurangi waktu bermain game online dan menghindari kebiasaan begadang hingga larut malam. Siswa sebaiknya melakukan olahraga ringan minimal 20–30 menit setiap hari, seperti jogging, bersepeda, atau permainan sederhana yang melibatkan gerak tubuh. Selain itu, pola tidur yang teratur, konsumsi makanan bergizi, dan pengaturan waktu antara belajar, istirahat, serta hiburan perlu diperhatikan agar siswa dapat menjalani aktivitas harian dengan lebih optimal. Dengan menerapkan pola hidup yang lebih sehat, diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat sehingga mereka tidak mudah merasa lelah saat mengikuti pembelajaran.

Bagi guru PJOK, disarankan untuk melakukan evaluasi terhadap program pengajaran serta metode pembelajaran yang digunakan, khususnya dalam materi kebugaran jasmani. Guru diharapkan dapat mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih menarik dan efektif agar siswa lebih berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga, sehingga tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa dapat ditingkatkan.

Terakhir, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan populasi penelitian yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain yang

dapat memengaruhi kebugaran jasmani, sehingga hasil penelitian ke depan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29
- Arsil & Anthony. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2019. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Deswandi.2021. Fisiologi Olahraga dan Kesehatan. Penerbit Suka Bina Pers. Padang
- Dwiapta Yopi, Yaslindo. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga* Volume 3 nomor 1,15.
- Fahey, T. D., Insel, P. M., & Roth, W. T. (2020). *Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hardiansyah, S. (2018). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2).
- Nurhasan. (2015). Pengertian Kebugaran Jasmani. Dalam Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (Eds.), *Kebugaran Jasmani* (hlm. 604).
- R Sepriani, E Eldawaty, 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman: *Jurnal Mensana*, Vol, 3 No. 2
- Sepriadi, dkk. 2017. Perbedaanam Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Wahyu, A., & Sri, E. (2018). Definisi Kebugaran Jasmani. Dalam Pendidikan Jasmani (hlm. 151).
- Zulbahri, Z. (2022). Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 80-84