

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS
XI DAN XII SMAN NEGERI 8 KOTA PADANG
TAHUN AJARAN 2024 – 2025**

SKRIPSI

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



OLEH :

**TEVAN NUGROHO
NIM.21086102**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Dan XII Sma
Negeri 8 Kota Padang Tahun Ajaran 2024-2025

Nama : Tevan Nugroho

NIM : 21086102

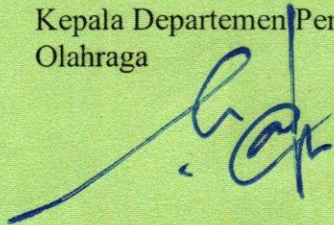
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

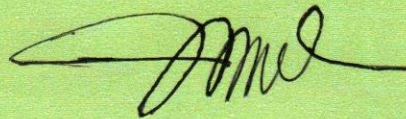
Padang, 12 Agustus 2025

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



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

Disetujui Pembimbing



Prof. Dr. Syahrial 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 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Dan XII Sma
Negeri 8 Kota Padang Tahun Ajaran 2024-2025
Nama : Tevan Nugroho
NIM : 21086102
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 12 Agustus 2025

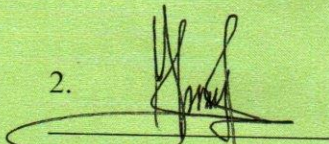
Tim Penguji:

Tanda Tangan

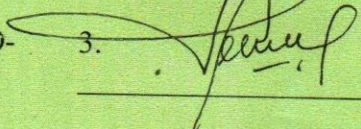
1. Ketua : Prof. Dr. Syahrial Bahktiar, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Yaslindo, M.S

2. 

3. Anggota : Dr. Sefri Hardiansyah, M. Pd., AIFO-
FIT

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Kota Padang Tahun Ajaran 2024-2025”**, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, 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, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan



Tevan Nugroho
NIM. 21086102

ABSTRAK

Tevan Nugroho. 2025. "Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Kota Padang Tahun Ajaran 2024-2025" Skripsi. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak siswa-siswi SMAN 8 Padang pada saat melakukan kegiatan pembelajaran PJOK yang belum maksimal selain dari pada itu, masih banyak juga siswa yang belum mengetahui antara aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang bukan untuk meningkatkan kebugaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah beberapa siswa dari kelas X dan XI SMA Negeri 8 Padang berjumlah 684 siswa. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *propotional stratified random sampling*. Sampel dalam penelitian nantinya dipilih yaitu sebanyak 67 orang. Instrument penelitian kebugaran jasmani yaitu, koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination test*, kecepatan reaksi dengan tes *hand touch reaction test*, kelincahan dengan tes *T test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, daya tahan otot lengan dan bahu dengan tes *dipping test*, daya tahan kardiorespirasi dengan tes *bleep test*,. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian bahwa secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang dikategorikan Kurang. Dengan artian siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang memiliki kesanggupan tubuh yang tidak baik untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah, dan dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: ” **Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Kota Padang Tahun Ajaran 2024-2025**”. Shalawat serta salam kita sampaikan buat Nabi Besar Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam 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 terimakasih kepada Allah Subhanahu wa ta'ala 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. Dr. 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.

2. 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.
3. 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.
4. Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Yaslindo, MS dan Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada kedua orangtua ku atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
7. 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 yang tidak dapat penulis sebutkan nama satu persatu, semoga Allah Subhanahu wa ta'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	14
C. Batasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah.....	14
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	15
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	17
1. Pendidikan Jasmani.....	17
2. Tinjauan Remaja	19
3. Kebugaran Jasmani	21
4. Komponen Kebugaran Jasmani.....	25
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	28
6. Fungsi Kebugaran Jasmani Bagi Semua Kalangan.....	30
7. Manfaat Kebugaran Jasmani	31
8. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia	34
B. Kerangka Konseptual.....	37
C. Pertanyaan Penelitian.....	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel	41
D. Jenis dan Sumber Data.....	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Analisis Data	63

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	64
B. Analisis Deskripsi Data	64
1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra	64
2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	73
3. Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi SMAN 8 Padang.....	82
C. Pembahasan	83

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	87
B. Saran	87

DAFTAR PUSTAKA	89
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	97
------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	41
2. Sampel Penelitian	42
3. Norma <i>Hand Eye Coordination Test</i>	48
4. Norma <i>Hand Touch Reaction Test</i>	50
5. Norma <i>T Test</i>	53
6. Norma <i>Vertical Jump</i>	56
7. Norma <i>Dipping Test</i>	59
8. Norma <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	63
9. Kategori Nilai TKSI	63
10. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan Putra.....	64
11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi Putra	65
12. Distribusi Frekuensi Kelincahan Putra.....	67
13. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Putra.....	68
14. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Lengan Putra.....	69
15. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi Putra.....	71
16. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putra.....	72
17. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan Putra.....	73
18. Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi Putri.....	75
19. Distribusi Frekuensi Kelincahan Putri	76
20. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Putri.....	77
21. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Lengan Putri.....	78
22. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi Putri.....	80
23. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri.....	81
24. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi SMA 8 Padang.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	38
2. Rumus Slovin	42
3. <i>Hand Eye Coordination Test</i>	48
4. Pelaksanaan Hand Touch Reaction Test	50
5. <i>T Test</i>	53
6. Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>)	55
7. Dipping Test	59
8. Pelaksanaan <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	62
9. Histogram Koordinasi Mata Tangan Putra.....	65
10. Histogram Kecepatan Reaksi Putra.....	67
11. Histogram Kelincahan Putra	69
12. Histogram Day Ledak Putra.....	70
13. Histogram Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Putra.....	71
14. Histogram Daya Tahan Kardiorespirasi Putra.....	73
15. Histogram Kebugaran Jasmani Putra.....	74
16. Histogram Koordinasi Mata Tangan Putri	75
17. Histogram Kecepatan Reaksi Putri.....	75
18. Histogram Kelincahan Putri.....	77
19. Histogram Daya Ledak Putri.....	78
20. Histogram Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Putri	79
21. Histogram Daya Tahan Kardiorespirasi Putri.....	80
22. Histogram Kebugaran Jasmani Putri.....	82
23. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi SMAN 8 Padang	83
24. Tes Koordinasi Mata Tangan Putra	115
25. Tes Kecepatan Reaksi Putra.....	115
26. Tes Kelincahan Putra	116
27. Tes Daya Ledak Putra	116
28. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Putra.....	117
29. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Putra	117

30. Tes Koordinasi Mata Tangan Putri	118
31. Tes Kecepatan Reaksi Putri	118
32. Tes Kelincahan Putri.....	119
33. Tes Daya Ledak Putri.....	119
34. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Putri	120
35. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Putri.....	121
36. Alat Penelitian.....	122
37. Foto Bersama	122

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Responden.....	97
2. Tabulasi Data Koordinasi Mata Tangan Putra	99
3. Tabulasi Data Kecepatan Reaksi Putra.....	100
4. Tabulasi Data Kelincahan Putra	101
5. Tabulasi Data Daya Ledak Putra	102
6. Tabulasi Data Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Putra.....	103
7. Tabulasi Data Daya Tahan Kardiorespirasi Putra	104
8. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Putra.....	105
9. Tabulasi Data Koordinasi Mata Tangan Putri.....	106
10. Tabulasi Data Kecepatan Reaksi Putri.....	107
11. Tabulasi Data Kelincahan Putri.....	108
12. Tabulasi Data Daya Ledak Putri.....	109
13. Tabulasi Data Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Putri.....	110
14. Tabulasi Data Daya Tahan Kardiorespirasi Putri.....	111
15. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Putri.....	112
16. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Siswa-Siwi SMAN 8Padang	113
17. Lokasi Penelitian	118
18. Dokumentasi Penelitian	119
19. Surat Validasi Alat.....	126
20. Surat Izin Penelitian.....	127
21. Surat Balasan Penelitian.....	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah “kebugaran jasmani” Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu lama tanpa merasa lelah. Menurut (Sepriadi, 2023) kebugaran jasmani bisa diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang dalam menjalankan aktivitas melebihi orang biasa tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Afizi et al., (2023) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk beraktivitas tanpa mudah lelah, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktivitas fisik sehari-hari. Kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh kegiatan olahraga dan kegiatan tersebut juga berperan langsung dalam komposisi kebugaran. Menurut (Putra, 2021) Kegiatan olahraga harus sesuai dengan usia orang yang melakukannya termasuk jenis kegiatan, tindakan pencegahan keselamatan, dan peralatan yang digunakan. Kegiatan olahraga tidak boleh dilakukan secara asal-asalan, tetapi harus dilakukan dengan aturan dan teknik yang benar.

Menurut (Ahmad & Azrin, 2019). kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Ada lima landasan dasar kebugaran yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik (keturunan), usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting sebagai motor utama perubahan dan pembinaan siswa di sekolah. Kemampuan kebugaran yang baik dapat mendukung siswa-siswi untuk mengikuti pembelajaran dengan optimal serta berkontribusi pada prestasi akademik maupun non akademik.

Menurut (Ilyas, 2020) Kebiasaan berolahraga berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani, terutama intensitas, frekuensi, dan durasi latihan. Membiasakan olahraga sangat membantu meningkatkan kebugaran, dan beberapa hal positif tentang kebiasaan berolahraga dapat membantu untuk menyalurkan ekspresi mereka. Menurut (Lutfillah, 2020) kebugaran jasmani anak-anak dan remaja dianggap sebagai indikator terpenting kesehatan maupun hasil psikologis serta dirancang sebagai ukuran terpadu kebugaran kardiorespirasi, fleksibilitas, kebugaran otot, dan komposisi tubuh. Selain itu, kebugaran fisik yang rendah di masa kanak-kanak dapat membahayakan kesehatan remaja dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Menurut (Ahmad & Azrin, 2019) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Ada lima landasan dasar kebugaran yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetic (keturunan), usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi.

Menurut (Rinaldi et al., 2022) kesehatan dan kebugaran adalah kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia dan untuk mencapainya membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkelanjutan. Kesehatan dan kebugaran tidak bisa diraih dalam waktu yang singkat, dibutuhkan ketekunan dan kesabaran agar program dapat terus berjalan dengan baik dan konsisten. Salah satu cara meningkatkannya adalah dengan berolahraga secara benar, teratur dan konsisten agar tubuh dapat beradaptasi sesuai dengan kapasitasnya.

Menurut (Muspita & Fernando, 2016) agar seseorang dapat bekerja dengan lancar tanpa hambatan dan mendapatkan hasil terbaik, perlu memperhatikan kesesuaian antara tantangan fisik dan keadaan kebugaran jasmaninya. Karena kesesuaian serta kecukupan seseorang dalam melakukan tugas akan berdampak pada hasil dan kesehatan seseorang tersebut.

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui kurikulum pendidikan jasmani yang efektif. Menurut (Cocca et al., 2020) kemampuan aerobik dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Selain itu dalam (Cahyo & Tahun, 2019; Ilmu Maarif, 2021) dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang baik yakni prestasi belajar. Menurut (Syafi'i et al., 2018) prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai setelah melalui proses kegiatan belajar mengajar. Prestasi belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh seorang guru dari jumlah bidang studi yang telah dipelajari oleh peserta didik.

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Menurut (Safitri dkk., 2021) kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas .

Menurut (Atradin et al., 2022) olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Selain itu olahraga merupakan suatu aktivitas yang menggunakan keseluruhan anggota tubuh secara terstruktur dan dinamis, yang membuat suatu gerakan yang berkesinambungan.

Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia, yang terhubung dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Olahraga bukan hanya pembangunan secara fisik saja, tetapi juga mental untuk mewujudkan masyarakat maju dan makmur. Berdasarkan dengan Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Bahwa keolahragaan diatur dengan terencana, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan yang berorientasi terhadap prestasi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, kesejahteraan dan pembangunan bangsa. Menurut (Daud Damsir, Muhamad Idris, 2021) tujuan olahraga bermacam-macam tergantung pada aktivitas yang dilakukan. salah satunya untuk mengetahui kondisi seseorang. Untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga diperlukan pengetahuan tentang keadaan fisik sendiri pada awal ataupun setelah melakukan aktivitas fisik untuk mengetahui kemajuan setiap kali melakukan aktivitas fisik tersebut.

(Sutula, 2018; Fajar dkk., 2023) mengatakan bahwa olahraga merupakan seluruh aktivitas fisik yang dilakukan dengan secara acak ataupun terorganisir, yang diarahkan pada peningkatan kesejahteraan dan atau ekspresi mental dan fisik, pencapaian hasil dalam sebuah kompetisi atau pembentukan sebuah relasi. Olahraga dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok. Olahraga

tersebut bila dilihat dari tujuan pelakunya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori, yaitu :

1. Olahraga Prestasi Olahraga yang dilakukan secara terfokus dengan tujuan memperoleh prestasi. Hal tersebut dapat diketahui melalui suatu pertandingan, turnamen atau kejuaraan.
2. Olahraga Rekreasi Olahraga rekreasi pada dasarnya dilakukan untuk mengisi waktu luang. Tujuan utama olahraga rekreasi adalah untuk beristirahat (refresing dan relaksasi) dan memungkinkan terjadinya kontak sosial.
3. Olahraga pendidikan, olahraga pendidikan adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang terintegrasi dalam sistem pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik. Olahraga pendidikan tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan olahraga, tetapi juga pada pembentukan karakter, disiplin, kerja sama, dan nilai-nilai positif lainnya.
 - a. Pengembangan Fisik: Meningkatkan kebugaran jasmani, kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi.
 - b. Pendidikan Karakter: Mengajarkan nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab.
 - c. Kesehatan Mental: Membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan membangun kepercayaan diri.
 - d. Sosialisasi: Mendorong interaksi sosial dan kerja sama antar peserta didik.

Menurut (Yoga & Sena, 2021) aktivitas olahraga yang baik harus dapat meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh, atau meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Olahraga yang tepat dapat meningkatkan kekebalan tubuh manusia, yang mengarah ke gaya hidup sehat dan menghindari stres, di samping itu juga Siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang adalah calon generasi penerus bangsa yang dituntut memiliki kebugaran fisik yang baik. Tanggung jawab pembinaan mereka merupakan salah satu kewajiban dan semua pihak, termasuk para pendidik.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Ángel et al., 2021; Atmoko & Pradana, 2021) tujuan Pendidikan Nasional "Mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya" yaitu: manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian mantap dan mandiri serta bertanggung jawab terhadap masyarakat.

Menurut (Revandi Imana Taqwim 2020) pendidikan olahraga ialah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik yang mana tujuannya untuk menggunakan semua fungsi tubuh untuk bergerak secara menyeluruh, untuk mencapai tujuan. Pendidikan Jasmani dari segi aspek sikap pengetahuan, dan keterampilan. Dalam pendidikan Nasional kebugaran jasmani sangat dibutuhkan untuk meningkatkan organ tubuh, emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi. Berhasilnya pembinaan kebugaran

jasmani di sekolah akan membawa dampak yang positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, misalnya meningkatkan prestasi belajar.

Menurut (Mustafa, 2022) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar dan mengajar yang mendukung perkembangan fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap siswa. Dengan aktivitas fisik, siswa dibentuk menjadi individu yang sehat, cerdas, terampil, dan berbudi pekerti luhur, yang berdampak positif pada kualitas hidupnya di masa depan.

Melalui peran guru, mata pelajaran PJOK dikemas sebaik mungkin agar siswa tertarik dan senang ketika mengikuti pembelajaran PJOK di lapangan. Jika siswa tertarik dan merasa senang ketika mengikuti mata pelajaran PJOK secara tidak langsung mereka sudah melakukan gerak tubuh yang bertujuan agar tubuh mereka sehat dan bugar, disamping banyak nilai-nilai sportivitas yang ditanamkan oleh guru. Dalam (Wulandari, W., & Jariono, G. 2022) dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat meningkatkan potensi akademik dan non akademiknya. Salah satu tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah adalah meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah pondasi yang kuat bagi kemajuan suatu masyarakat SMAN 8 Padang. Sebagai suatu proses sistematis untuk mentransfer pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai dari satu generasi ke generasi berikutnya, pendidikan jasmani dan kesehatan membentuk landasan bagi perkembangan individu dan perkembangan sosial secara keseluruhan.

Di setiap tahap kehidupan, dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa, pendidikan jasmani dan kesehatan memainkan peran krusial dalam membentuk karakter, mengasah keterampilan, dan membuka pintu kesempatan.

Menurut (Dwiyogo & Cholifah, 2016) menjelaskan PJOK menjadi sangat penting dalam hal perkembangan dan aktivitas fisik sejak masa anak-anak sampai dewasa. Sehingga dalam proses pertumbuhan, aktivitas jasmani menjadi bagian penting dan berperan dalam proses tumbuh kembangnya peserta didik. Di dalam ranah pendidikan ini tidak luput dari pengaruh globalisasi maupun perkembangan dibidang pendidikan. Perkembangan tersebut mengarah kepada hal yang bersifat lebih modern.

Tujuan pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi tiga domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani dan kesehatan tidak terbatas pada lingkungan formal di sekolah. Ia hadir dalam berbagai bentuk, termasuk pengalaman sehari-hari, interaksi sosial, dan eksplorasi diri. Namun, lembaga pendidikan formal, seperti sekolah dan universitas, memainkan peran sentral dalam memberikan akses terstruktur terhadap pengetahuan dan keterampilan yang esensial bagi kemajuan individu dan masyarakat.

Menurut Arie Asnaldi & Arie Prima Richi (2017), pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) diartikan sebagai implementasi nyata dari rencana pembelajaran yang telah disusun sebelumnya. Pelaksanaan ini mencakup kegiatan mengajar yang dilakukan oleh guru, interaksi dengan peserta didik, penggunaan sarana dan prasarana, serta evaluasi terhadap proses dan hasil belajar.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pada hakikatnya, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, guru penjas merupakan ujung tombak pembinaan olahraga di Indonesia, disamping mengajar tentang apa itu olahraga guru penjas juga diharapkan melakukan pembinaan olahraga melalui jalur pendidikan, seorang guru penjas juga sebagai seorang pelatih bagi anak didiknya.

Menurut Bempa (2015) dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan yang dilatih secara sistematis pada pendidikan jasmani yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan psikologis. Remaja secara etimologi adalah mulai tumbuh dewasa dan mencapai usia yang cukup untuk menikah. Masa remaja adalah suatu tahap dimana seorang anak bukan lagi anak-anak, tetapi belum dianggap dewasa. Oleh karena itu, masa remaja merupakan usia yang menjembatani usia anak-anak dan usia dewasa. Pubertas adalah masa perubahan yang paling terlihat, membawa kita dari masa kanak-kanak menuju dewasa.

Menurut (Widodo, 2021) semua aspek kehidupan manusia: bentuk tubuh, kepercayaan, pikiran, emosi, aspek sosial. Secara umum, terdapat perubahan besar pada bentuk tubuh yang banyak berimplikasi pada aspek seksual dan umumnya ini terjadi di sekitar usia 13 tahun. Maka dari itu, masa remaja diprediksi terjadi antara usia 13-20 tahun.

Menurut (Gilang Nuari & Mega Widya, 2016) ukuran kesuksesan dalam meningkatkan kebugaran jasmani tidak terlepas dari frekuensi latihan, intensitas latihan, dan lamanya latihan. Frekuensi melakukan latihan 3-5 kali per minggu dengan lama latihan 20-60 menit dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Perlu diperhatikan juga intensitas yang diterapkan dalam latihan yakni 60-90 % detak jantung maksimal. Keadaan dan ukuran latihan disesuaikan juga pada tujuan serta jenis latihan. Durasi latihan untuk program kebugaran dan penurunan berat badan biasanya berlangsung 20-60 menit.

Adapun urgensi penelitian ini adalah, penulis akan memberitahukan pentingnya pendidikan jasmani dan kesehatan terutama di bidang kebugaran jasmani, pada saat melakukan kegiatan PLK terhadap siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang terkhusus kelas XI dan Kelas XII pada bulan November tahun 2024 peneliti melihat dan menemukan tidak kesesainya harapan dari pada kenyataan yang ada pada kebugaran jasmani siswa kelas XI dan XII SMAN 8 Padang, yaitu proses pembelajaran PJOK yang tidak maksimal juga motivasi yang kurang dalam melaksanakan pembelajaran PJOK. Diperkuat juga pada saat guru olahraga Saat melakukan kegiatan belajar mengajar terlihat ada sebagian siswa-siswa yang sangat mudah merasa kelelahan saat melakukan aktivitas

olahraga dalam jangka waktu singkat dan peneliti juga melihat adanya tidak kesesuaian terhadap kenyataan pada gerak langkah siswa-siswa saat melakukan aktivitas fisik, gerak langkah siswa-siswi tersebut banyak yang tidak teratur dalam menjalani aktivitas olahraga.

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan menjaga kesehatan, dan tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang suatu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial (Partawa, 2021 : 227).

Pada saat saya mengajar mandiri tanpa didampingi guru pembimbing, saya menemukan beberapa masalah yaitu ada beberapa siswa-siswa yang tidak mau melakukan aktivitas olahraga terhadap kegiatan belajar pendidikan jasmani, adapun masalah lain dari penelitian ini yaitu pada sekolah SMAN 8 Padang menggunakan jam sekolah *full day* dimulai dari pukul 07.00 – 15.50 dan diikuti dengan perkembangan zaman yang begitu cepat menuntut siswa-siswi agar dapat beraktivitas lebih extra. ini juga menjadi alasan penulis ingin meneliti terhadap kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 8.

Menurut (Lutfillah, 2020) maka akibat dari kebugaran fisik yang rendah di masa pertumbuhan dapat membahayakan kesehatan remaja dalam jangka pendek maupun jangka panjang . Setelah melakukan aktivitas di sekolah sampai sore hari, di luar jam sekolah ada sebagian siswa-siswi yang aktif

dalam kegiatan ekstrakurikuler sehingga menambah aktivitas yang lebih lagi, maka disini penulis memberikan hipotesis awal tentang aktivitas yang banyak menuntut siswa harus memiliki kebugaran yang baik juga. (Roji & Julianti, 2017, hlm. 23) daya tahan mampu melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama.

Namun, saat ini terdapat tantangan yang signifikan terkait tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi. Berbagai faktor seperti pola hidup sederhana, kurangnya motivasi untuk berolahraga, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kebugaran. Menurut (Putra, 2021) kebugaran dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan dan aktivitas untuk memperoleh kebugaran harus diprogram dengan benar. agar supaya, tercapainya tingkat kebugaran tubuh yang diinginkan. Kegiatan olahraga tidak boleh dilakukan secara asal-asalan, tetapi harus dilakukan dengan aturan dan teknik yang benar.

Menurut (Natal 2022) kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal yang meliputi sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap seperti genetik, umur, dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal antara lain aktifitas fisik, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok.

Permasalahan utamanya adalah masih banyak siswa-siswi SMAN 8 Padang pada saat melakukan kegiatan pembelajaran PJOK yang belum maksimal selain dari pada itu, masih banyak juga orang-orang yang belum mengetahui antara aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang bukan untuk meningkatkan kebugaran.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menarik kesimpulan untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani siswa-siswi kelas XI Dan XII SMA Negeri 8 Padang Tahun Ajaran 2024-2025.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis ungkapkan di atas untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, maka identifikasi masalahnya adalah:

1. Mengetahui tingkat kebugaran siswa putra kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Padang tahun ajaran 2024-2025 yang belum diketahui secara menyeluruh.
2. Mengetahui tingkat kebugaran siswa kelas XI dan XII putri SMA Negeri 8 Padang tahun ajaran 2024-2025 yang belum diidentifikasi secara menyeluruh.
3. Mengetahui tingkat kebugaran siswa kelas XI dan XII putra-putri SMA Negeri 8 Padang tahun ajaran 2024-2025 yang belum diidentifikasi secara rinci.

C. Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Kelas XI Dan XII SMA Negeri 8 Padang Tahun Ajaran 2024-2025.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan yang diuraikan dalam pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalahnya adalah : “Sejauh mana Tingkat Kebugaran Jasmani

Siswa-Siswi Kelas XI Dan XII SMA Negeri 8 Padang Tahun Ajaran 2024-2025?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian yang akan dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Kelas XI DAN XII SMA Negeri 8 Padang Tahun Ajaran 2024-2025.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Penulis

Sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Guru

Dapat Memberikan wawasan kepada guru mengenai kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 8 padang tahun ajaran 2024-2025, dan memahami juga beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa

3. Siswa

Berguna bagi siswa untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik.

4. Pihak Sekolah

Bisa Digunakan oleh pihak sekolah untuk mengambil langkah yang tepat untuk merancang modul ajar yang sesuai dengan kebutuhan siswa-siswi

5. Dinas Pendidikan

Dapat Menggunakan hasil penelitian untuk mengambil kebijakan yang tepat terkait pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, khususnya di tingkat menengah atas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang dikategorikan Kurang. Dengan artian siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang memiliki kesanggupan tubuh yang tidak baik untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah, dan dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.
2. Bagi siswa yang memiliki kategori kebugaran jasmani baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori sedang lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali siswa harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Bagi guru, agar mengevaluasi program latihan untuk kebugaran jasmani sehingga kebugaran jasmani atlet bisa berkategori baik. Guru PJOK harus

dapat menyeimbangkan porsi olahraga sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

4. Bagi Peneliti, selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondisi fisik yang baik ke depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R., Deswandi, D., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 155–160. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1322%0A>
- Ahmad, A., & Azrin, M. (2019). Komponen kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 12–19.
- Ángel, M. A., Ramadhan, T., & Suryono, H. (2021). Penguatan nilai-nilai kebangsaan melalui pendidikan karakter dalam sistem pendidikan nasional. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(1), 12–21. <https://doi.org/10.21831/jpk.v11i1.2021>
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86
- Alfarez, M. F., Bakhtiar, S., Darni, D., & Febrian, M. (2024). *Profil kondisi fisik siswa SMP Negeri 26 Padang*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPDO)*, 7(5), 431–437. <https://doi.org/10.24036/jpdo.v7i5.1390>
- Aif, I., Wahyuri, A., Edwarsyah, E., & Eldawaty, E. (2024). Tinjauan Kebugaran jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 7(6), in press. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.6.2024.132>
- Ardian Dwi Putranto, Yasin Efendi (2024) Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT
- Arif, A. (2020). *Komponen Kebugaran Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2017). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media,
- Astute, Y., Prasetya, R., & Kurniawan, H. (2020). *Kebugaran jasmani dan pengukurannya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Atmoko, B., & Pradana, Y. (2021). Internalisasi nilai karakter dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Nasional*, 10(2), 33–41. <https://doi.org/10.1234/jpn.v10i2.2021>

- Atradinal, Y., et al. (2022). Pengembangan model aktivitas fisik anak sekolah. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 18–29.
- Badriah, L. (2017). Komponen kebugaran jasmani dan fungsinya dalam sistem tubuh manusia. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(2), 123–130.
- Bompa, 2015, *Theory and methodology of training*, Dubuque, Iowa, Publishing Company.
- Budi, S., et al. (2019). Hasil belajar dalam tiga aspek. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(4), 21–27.
- Budiman, A. (2017). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 8 Padang (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Padang. Diakses dari Repository UNP: <https://repository.unp.ac.id/id/eprint/3854/>
- Budy, W., Fitria, D., & Suryani, I. (2019). Hasil belajar ditinjau dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(1), 45–52.
- Cahyo, R., & Tahun, E. (2019). Hubungan olahraga dan prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan Fisik*, 2(1), 13–19.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Cocca, A., Liukkonen, J., Mayorga-Vega, D., & Viciano, J. (2020). Health-related physical fitness and physical activity in physical education: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 5–15. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01001>
- Darmawan, D. (2017). Kebugaran jasmani sebagai indikator kesiapan fisik siswa dalam aktivitas belajar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 34–39.
- Daud, D., & Idris, M. (2021). Kesehatan dan olahraga remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 77–83.
- Direktorat Sekolah Menengah Atas. (2022). *Sehat Fisik Itu Asik*. <https://sma.dikdasmen.kemdikbud.go.id/data/files/Buku%20Sehat%20Fisik%20itu%20Asik.pdf>
- Dwiyogo, W., & Cholifah, N. (2016). Urgensi PJOK dalam perkembangan siswa. *Jurnal Pendidikan*, 7(2), 101–110.
- Fajar, H., et al. (2023). Olahraga sebagai pembentuk karakter siswa. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 29–37

- Gilang, N., & Widya, M. (2016). *Latihan fisik dan kebugaran jasmani*. Jakarta: Prenada Media.
- Hidayati, K. B. (2016). *Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: Ombak.
- Hanna, D., Khairuddin, K., Bakhtiar, S., & Apriyano, B. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2583-2593. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.1022>
- Hardiansyah, S. (2018). *Tes dan pengukuran kebugaran jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Hasanah, A., & Sugiyanto. (2017). Pengaruh Program Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kesehatan Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(1), 1-10.
- Hendri Neldi. (2018). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(3), 78–85.
- Humma, T. M. R., & Indahwati, N. PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI PROGRAM IPA DAN PROGRAM IPS DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 GRESIK.
- Ilmul Maarif. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 3451–3456.
- Ilyas, M. (2020). Efek latihan fisik terhadap ekspresi siswa. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 4(2), 67–74.
- Imani, A. M. (2022). Definisi Penelitian. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/364316221_DEFINISI_PENELITIAN
- Indarwati, R., & Sefrina, D. (2023). Gizi dan kesehatan remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 12–22.
- Indri, D. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Dalam Irianto. *Dasar-dasar Ilmu Keolahragaan* (hlm. 15–17). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Indri, T., Rasyid, W., Yaslindo, Y., & Antoni, D. (2024). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan (SMK PP) Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 7(10), 2230 - 2241.

<https://doi.org/10.24036/JPDO.7.10.2024.79>

- Iskandar, A. (2016). Keterampilan motorik dan koordinasi. *Jurnal Olahraga*, 2(1), 40–49.
- Iskandar, M. (2016). Koordinasi dan unsur-unsur kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 110–115.
- Jannah, N. (2016). *Psikologi Remaja*. Bandung: Refika Aditama
- Katzmarzyk, P. T. (2018). Physical fitness and academic success. *Journal of Health & Sport*, 10(3), 110–115.
- Khairi, H., Sepriani, N., Bakhtiar, R., & Febrian, A. (2024). Profil kebugaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(1), 24–33.
- Khairuddin, A., et al. (2023). Pendidikan jasmani holistik. *Jurnal Pendidikan*, 11(3), 50–60.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2021). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*. Diakses dari <https://tksi.kemdikbud.go.id>
- Lutfillah, M. A. N. (2020). Pengaruh kebugaran fisik terhadap siswa SMA. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 45–51.
- Melati, N., & Riau, H. (2021). Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(2), 12–19.
- Mustafa, I. (2022). *Peran PJOK dalam pendidikan karakter*. Jakarta: Prenada Media.
- Natal, L. (2022). Faktor-faktor kebugaran jasmani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 32–40.
- Neldi, H. (2018). Aktivitas fisik dan kesehatan siswa. *Jurnal Aktivitas*, 3(2), 25–30.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (edisi kedua)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muspita, L., & Fernando, R. (2016). Hubungan antara kebugaran jasmani dan produktivitas kerja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 115–122. <https://doi.org/10.1234/jik.v8i2.2016>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan

- tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nur Khofifah Indarwati, Linda Riski Sefrina (Desember, 2023). Faktor Pemilihan Makanan Sebagai Tolak Ukur Pemenuhan Gizi pada Generasi Muda: Literature Review. Vol. 6 No. 12, 2356.
<https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.3959>
- Octavia, S. (2020). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Alfabeta.
- Octavia, Y. T. (2023). Buku ajar asuhan kebidanan pada remaja. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Prayoga, R. Y., & Susanto, H. (2020). Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari aktivitas harian. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 25–30.
- Putra, J. E., Atradinal, A., Rosmawati, R., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 29 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(7), 160-166.
- Putri, Z., Darni, D., Handayani, S., & Resmana, R. (2024). Tinjauan Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki. *Jurnal JPDO*, 7(10), 2203-2213. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1960>
- Partawa. 2021. Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesia Journal of Educational Development*. Vol 2 No. 2: 219-228.
- Putra, A. (2021). *Panduan Olahraga untuk Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Prof. Syahrial Bakhtiar: Gaya Hidup Aktif Penting ... – 11 Juli 2020
https://jurnalsumbar.com/2020/07/prof-syahrial-bakhtiar-gaya-hidup-aktif-penting-untuk-tumbuhnya-generasi-emas-indonesia/?utm_source=chatgpt.com
- Pusat Asesmen dan Pembelajaran. (2021). *Buku Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Ramadhani, F. (2020). Kondisi Fisik Siswa SMA dan Hubungannya dengan Aktivitas Olahraga di Sekolah. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 102-109.
- Revandi, I. T. (2020). Pendidikan jasmani dan perkembangan siswa. *Jurnal PJOK*,

5(3), 76–85.

Rinaldi, F., et al. (2022). Kebugaran jasmani dan pola hidup sehat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(1), 44–53.

Rukajat, A. (2018). Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach. Edisi Pertama. Deepublish. Yogyakarta.

Roji, H., & Julianti, S. (2017). Pengaruh latihan fisik terhadap daya tahan. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 23–29.

Rozi, F., et al. (2021). Aktivitas fisik dan kesehatan siswa. *Jurnal Olahraga Sekolah*, 6(3), 55–63.

Safitri, A., Maghfiroh, I., & Khafis, A. (2021). Kontribusi olahraga dalam pembentukan karakter. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 18–27.

Saputro, E. B. (2020). Psikologi remaja dan pendidikan. Yogyakarta: Deepublish.

Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. Halaman Olahraga Nusantara (*Jurnal Ilmu Keolahragaan*), 4(1), 126. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5070>

Saputro, E. B. (2020). Bodo Amat Seni Mencipta Bahagia, Meraih Cita-cita dan Cinta. Yogyakarta: Araska.

Sari, D. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 15(1), 30–37.

sefitra, lufi, yaslindo, yaslindo, sepriani, rika, & sepriadi, sepriadi. (2025). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(2), 378–390. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.49>

Sepriadi, A. (2023). Kebugaran jasmani dan produktivitas siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jpjk.v8i1.2023>

Syafi'i, M., Rahman, A., & Lestari, D. (2018). Pengaruh motivasi belajar dan lingkungan belajar terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Evaluasi*, 9(1), 54–62. <https://doi.org/10.1234/jpe.v9i1.2018>

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

- Suhardjono, dkk. (2021). Mengenal "Apa Itu Penelitian?" ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/364119997_Mengenal_Apa_Itu_Penelitian
- Sukendro, S., & Indrayana, B. (2018). Pembinaan Prestasi Olahraga.
- Supriyanto, A., & Mahardika, Y. (2018). *Tes dan pengukuran kebugaran jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Suryana, D. (2016). Hubungan kebugaran jasmani dengan stamina dalam aktivitas fisik. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 55–61.
- Suryani, R. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 56-54.
- Syahputra, D. (2019). Pengaruh Program Kebugaran Sekolah terhadap Kondisi Fisik Siswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 82-89.
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(3), 395-400.
- Yoga, A., & Sena, M. (2021). Hubungan aktivitas olahraga terhadap imunitas tubuh dalam masa pandemi. *Jurnal Kesehatan Olahraga Indonesia*, 9(2), 101–108. <https://doi.org/10.1234/jkoi.v9i2.2021>
- Wahyu, H., & Sri, M. (2018). *Ilmu kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widodo, V. P. E. (2021). Perkembangan psikologis remaja dan dampaknya terhadap pendidikan. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 32–40. <https://doi.org/10.1234/jpr.v6i1.2021>
- Wijaya, I. (2015). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Prestasi Siswa. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wirantika, D., Pratama, B., & Hanief, Y. (2017). Kebugaran jasmani dalam menunjang aktivitas harian siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 66–72.
- Wiriawan, Oce. "Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahragawan." Yogyakarta: Thema Publishing (2017).
- Wiarto, A., Setiawan, B., & Nugroho, D. (2020). Pengaruh kebugaran jasmani

terhadap aktivitas harian siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 7(2), 88–94. <https://doi.org/10.1234/jikk.v7i2.2020>

Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>

Zulvikar, F. (2016). *Tes kebugaran jasmani dan pengembangannya dalam pembelajaran pendidikan jasmani*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.