

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga  
sebagai salah satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:**

**ANISA NUR HIDAYAH  
NIM.21086139**

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



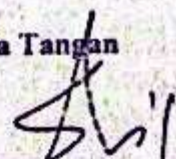
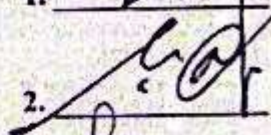
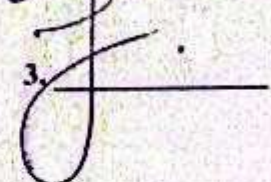
## **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Anisa Nur Hidayah  
NIM : 21086139**

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

**Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Negeri 3 Bukittinggi**

**Padang, Agustus 2025**

- | <b>Nama</b>                                          | <b>Tanda Tangan</b>                                                                             |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Ketua : Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd</b>          | <b>1.</b>  |
| <b>2. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd</b> | <b>2.</b>   |
| <b>3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd</b>     | <b>3.</b>   |

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

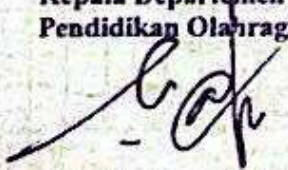
### **SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Negeri 3 Bukittinggi  
**Nama** : Anisa Nur Hidayah  
**NIM** : 21086139  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Padang, Agustus 2025**

**Disetujui Oleh:**

**Kepala Departemen  
Pendidikan Olahraga**



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

**Pembimbing**



**Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd**  
**NIP. 19890901 201404 1 002**

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Anisa nur hidayah

Nim : 21086139

Program jurusan : Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi

Jurusan : pendidikan olahraga

Fakultas : ilmu keolahragaan

Dengan ini menyampaikan bahwa skripsi / tugas akhir , saya yang berjudul **TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 KOTA BUKITTINGGI** , adalah benar hasil karya saya bukan merupakan plagiat dari karya orang lain .

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia di proses dan menerima sanksi akademis maupun hukum dan ketentuan yang berlaku , baik di instusi UNP maupun di masyarakat dan negara  
Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah

Padang, 22 april 2026  
Saya yang menyatakan.

ANISA NUR HIDAYAH

NIM. 21086139

## ABSTRAK

### **Anisa Nur Hidayah. 2025. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bukittinggi**

Masalah Penelitian ini tidak bersemangatnya siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, cepat lelah sehingga kesannya pembelajaran tidak serius. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Kota Bukittinggi. Komponen kebugaran jasmani yang diteliti meliputi daya tahan (*bleep test*), kekuatan (*sit up*), daya ledak (*standing board jump*), kelincahan (*t-test*) dan koordinasi mata tangan (*hand and eye coordination*). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif .

Pengumpulan data dilakukan melalui tes TKSI fase D yang mencakup tes daya tahan dengan tes *bleep test*, kekuatan dengan tes *sit up*, daya ledak dengan tes *standing board jump*, kelincahan dengan tes *t-test* dan koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata -rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Kota Bukittinggi berada pada kategori sedang dengan skor 16,83. Artinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Kota Bukittinggi masih belum maksimal serta harus ditingkatkan lagi untuk kedepannya.

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani, *Sit-up*, *Standing broad jump*, *T-test*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 BUKITTINGGI”**.

Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan pada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini. Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T, M.T. Ph. D. Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd tim penguji 1 dan Ibu Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd tim penguji 2 terima kasih telah banyak membimbing dan telah memberikan sumbangan saran, kritik dan gagasannya untuk menyempurnakan pembuatan skripsi penelitian ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama

mengikuti perkuliahan.

7. Kepada kepala sekolah, guru mata pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru – guru yang mengajar di SMP Negeri 3 Bukittinggi, dan guru olahraga SMP Negeri Bukittinggi yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Dan seluruh teman dan sahabat seperjuangan penulis yang dari awal kuliah hingga saat ini telah banyak memberikan semangat, dukungan serta sudah banyak membantu memberikan motivasi penulis untuk lebih bersemangat sehingga akhir proses pengolahan skripsi, sehingga penulis sangat terbantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Padang, Agustus 2025

**Anisa Nur Hidayah**

## DAFTAR ISI

|                                                           |      |
|-----------------------------------------------------------|------|
| ABSTRAK .....                                             | i    |
| KATA PENGANTAR.....                                       | ii   |
| DAFTAR ISI .....                                          | iv   |
| DAFTAR GAMBAR.....                                        | vi   |
| DAFTAR TABEL.....                                         | vii  |
| DAFTAR GRAFIK .....                                       | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                     | ix   |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                   | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                            | 1    |
| B. Identifikasi Masalah.....                              | 5    |
| C. Batasan Masalah .....                                  | 6    |
| D. Rumusan Masalah.....                                   | 6    |
| E. Tujuan Penelitian .....                                | 6    |
| F. Manfaat Penelitian .....                               | 6    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                             | 8    |
| A. Kajian Teori .....                                     | 8    |
| 1. Pengertian kebugaran jasmani.....                      | 8    |
| 2. Komponen Kebugaran jasmani .....                       | 9    |
| 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..... | 14   |
| 4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....               | 18   |
| B. Kerangka Konseptual .....                              | 19   |
| C. Pertanyaan penelitian .....                            | 21   |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                           | 22   |
| A. Jenis penelitian .....                                 | 22   |
| B. Tempat dan waktu penelitian .....                      | 22   |
| C. Populasi dan Sampel .....                              | 23   |
| D. Jenis dan Sumber Data .....                            | 25   |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                          | 25   |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| F. Instrumen Penelitian.....                             | 26 |
| G. Teknik Analisis Data .....                            | 43 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....              | 44 |
| A. Hasil Penelitian .....                                | 44 |
| 1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian .....                | 44 |
| 2. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra ..... | 44 |
| 3. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....  | 46 |
| 4. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.....        | 47 |
| B. Pembahasan.....                                       | 49 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....                         | 53 |
| A. Kesimpulan .....                                      | 53 |
| B. Saran .....                                           | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                      | 55 |
| LAMPIRAN.....                                            | 57 |

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 1. Gerobak Dorong .....                          | 10 |
| 2. Bermain Bola.....                             | 11 |
| 3. Kerangka Konseptual .....                     | 21 |
| 4. Ilustrasi Pelaksanaan <i>Bleep Test</i> ..... | 29 |
| 5. Ilustrasi Tes Sit-Up .....                    | 32 |
| 6. Ilustrasi Tes Standing Board Jump .....       | 35 |
| 7. Tes T - Test .....                            | 38 |
| 8. Pelaksanaan T-Test .....                      | 39 |
| 9. Ilustrasi Hand Eye Coordination .....         | 41 |

## DAFTAR TABEL

### Tabel

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Populasi Siswa Kelas VII Menengah Pertama Negeri 3 Bukittinggi.....  | 23 |
| 2. Sampel Siswa Kelas VII Menengah Pertama Negeri 3 Bukittinggi .....   | 24 |
| 3. Blangko Tes Beep Test .....                                          | 27 |
| 4. Norma MFT/ BLEEP TEST/ BEEP TEST .....                               | 30 |
| 5. Norma Tes Sit-Up.....                                                | 33 |
| 6. Norma Test Standing Board Jump. ....                                 | 36 |
| 7. Norma T-Tes.....                                                     | 39 |
| 8. Norma hand and eye coordination.....                                 | 42 |
| 9. Kategori Nilai TKSI .....                                            | 43 |
| 10. Distribusi Hasil Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....    | 45 |
| 11. Distribusi Hasil Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri II..... | 46 |
| 12. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII .....           | 48 |

## **DAFTAR GRAFIK**

### **Grafik**

1. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII.....46
2. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII .....47
3. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII .....49

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Data Hasil Penelitian Bleep Test / Beep Test .....                                | 57 |
| 2. Data Hasil Penelitian Sit Up .....                                                | 58 |
| 3. Data Hasil Penelitian Standing Board Jump .....                                   | 59 |
| 4. Data Hasil Penelitian T-Test .....                                                | 60 |
| 5. Data Hasil Penelitian Hand And Eye Coordination .....                             | 61 |
| 6. Data Mentah Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani .....                      | 62 |
| 7. Data Nilai Tes Bleep Test / Beep Test Siswa Putra Kelas VII .....                 | 63 |
| 8. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Bleep Test / Beep Test Siswa Putra Kelas VII ..... | 64 |
| 9. Data Nilai Test Bleep Test / Beep Test Siswa Putri Kelas VII .....                | 65 |
| 10. Tabel Distribusi Frekuensi Bleep Test / Beep Test Siswa Putri Kelas VII .....    | 66 |
| 11. Data Nilai Bleep Test / Beep Test Siswa Kelas VII .....                          | 67 |
| 12. Data Nilai Sit Up Siswa Putra Kelas VII .....                                    | 68 |
| 13. Tabel Distribusi Frekuensi Sit Up Siswa Putra Kelas VII .....                    | 69 |
| 14. Data Nilai Sit Up Siswa Putri Kelas VII .....                                    | 70 |
| 15. Tabel Distribusi Frekuensi Sit Up Siswa Putri Kelas VII .....                    | 71 |
| 16. Data Nilai Sit Up Siswa Kelas VII .....                                          | 72 |
| 17. Data Nilai Standing Board Jump Siswa Putra Kelas VII .....                       | 73 |
| 18. Tabel Distribusi Frekuensi Standing Board Jump Siswa Putra Kelas VII .....       | 74 |
| 19. Data Nilai Standing Board Jump Siswa Putri Kelas VII .....                       | 75 |
| 20. Tabel Distribusi Frekuensi Standing Board Jump Siswa Putri Kelas VII .....       | 76 |
| 21. Data Nilai Standing Board Jump Siswa Kelas VII .....                             | 77 |
| 22. Data Nilai T-test Siswa Putra Kelas VII .....                                    | 78 |
| 23. Tabel Distribusi Frekuensi T-test Siswa Putra Kelas VII .....                    | 79 |
| 24. Data Nilai T-test Siswa Putri Kelas VII .....                                    | 80 |
| 25. Tabel Distribusi Frekuensi T-test Siswa Putri Kelas VII .....                    | 81 |
| 26. Data Nilai T-test Siswa Kelas VII .....                                          | 82 |
| 27. Data Nilai Hand and Eye Coordination Siswa Putra Kelas VII .....                 | 83 |
| 28. Tabel Distribusi Frekuensi Hand and Eye Coordination Siswa Putra Kelas VII ..... | 84 |
| 29. Data Nilai Hand and Eye Coordination Siswa Putri Kelas VII .....                 | 85 |
| 30. Tabel Distribusi Frekuensi Hand and Eye Coordination Siswa Putri Kelas VII ..... | 86 |
| 31. Data Nilai Hand and Eye Coordination Siswa Kelas VII .....                       | 87 |
| 32. Data Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII .....                 | 88 |
| 33. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII ..... | 89 |
| 34. Data Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII .....                 | 90 |
| 35. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII ..... | 91 |
| 36. Data Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII .....                       | 92 |
| 37. Table Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII .....       | 93 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 38. Set Map Penelitian.....    | 94 |
| 39. Dokumentasi.....           | 95 |
| 40. Surat Izin Penelitian..... | 98 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1(Peraturan Presiden, 2021) 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 diatas, maka dapat dikatakan bahwa pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diselenggarakan disekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Prestasi olahraga terwujud apabila 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 (world health organization)* 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. “Kebugaran Jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas setiap hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari” (Zainul Arifin 2018:24).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, mengembangkan kepercayaan

diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil & Anthony 2018).

Berdasarkan kutipan diatas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas 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 tidak dapat melakukannya.

Penulis menemukan aktivitas di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Bukittinggi ketika pergi dan pulang sekolah siswa di sekolah tersebut rata-rata menggunakan angkutan umum dan diantarkan sama orang tua. Setelah pulang sekolah mereka di rumah bermain handphone. Hal yang dilakukan tersebut atau aktifitas siswa tersebut tentu akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya. Berdasarkan dari pengamatan penulis di SMP Negeri 3 Bukittinggi diduga bahwa kebugaran jasmani siswa SMP

Negeri 3 Bukittinggi tergolong kurang, ini terlihat waktu aktifitas olahraga berlangsung siswa itu banyak berdiri saja. Dari kurangnya motivasi dan semangat anak terhadap pelajaran olahraga serta belajar tidak di motivasi, dalam pembelajaran kebanyakan siswa duduk atau berdiri saja. Dari kurang motivasi dan semangat anak terhadap pelajaran olahraga, yang lainnya dimana metode dan pembelajaran kebanyakan siswa tidak melakukan kegiatan-kegiatan di lapangan apalagi untuk materi atletik seperti (lari, lompat dan lempar) senam kesegaran jasmani, olahraga seperti berdiri seperti pencak silat, kecuali permainan sepak bola, bulutangkis. Kemampuan bekerjasama yang sesuai dengan instrumen koordinasi, akurasi, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan.

Tetapi mereka lebih menyukai teknologi yang berkembang di zaman sekarang ini seperti bermain handphone dibandingkan melakukan aktifitas olahraga, yang bersifat gerak semestinya. Kebugaran sangat dibutuhkan siswa untuk memperoleh kesanggupan, ketahanan yang tinggi, serta daya tahan yang baik dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari. Kecepatan dibutuhkan dalam kebugaran jasmani bagi anak supaya anak mampu lari cepat sepanjang 40 M melalui pembelajaran PJOK siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan pada saat kegiatan Praktek Lapangan Kerja Juni – Desember 2024 di SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terlihat sebagian siswa tidak

bersemangat, cepat lelah dan pembelajaran terkesan tidak serius, ada siswa yang mukanya pucat, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat teman nya bermain. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain, misalnya saja pada saat pembelajaran Kebugaran Jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak, dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta mereka cenderung cepat lelah disebabkan daya tahan mereka kurang dan menurun. dari hal tersebut, peneliti menduga bahwa ini dipengaruhi oleh faktor kebugaran jasmani, akan tetapi belum pernah dilakukan penelitian secara menyeluruh pada siswa SMP Negeri 3 Bukittinggi, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “ Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi ”

## **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. Motivasi
5. Pola hidup sehari hari siswa

### **C. Batasan 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 SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi”

### **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 SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi” ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi :

1. Salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi siswa, agar dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

4. Bagi Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi 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 kedepannya.
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 sebuah kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Bukittinggi berada pada kategori “SEDANG” dengan nilai capaian 16,83. Tingkat kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan lagi dengan latihan dan kegiatan fisik untuk menjaga kebugaran tubuh serta meningkatkan hasil belajar siswa.

Latihan dan pola hidup yang sehat dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta menjaga kebugaran tubuh. Tubuh yang bugar dapat membuat seorang siswa untuk lebih aktif dalam proses belajar mengajar, meningkatkan kerja otak dan mampu melakukan kegiatan-kegiatan kearah yang lebih positif.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi permasalahan yang ditemui dalam kemampuan kebugaran jasmani diantaranya:

1. Siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi, disarankan untuk

meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari. Mereka dapat lebih aktif mengikuti pelajaran olahraga serta memanfaatkan waktu di luar sekolah untuk berolahraga secara mandiri, seperti bermain bola, berlari, atau mengikuti komunitas olahraga. Kedisiplinan dan kemauan untuk berlatih menjadi kunci dalam meningkatkan performa fisik.

2. Guru pendidikan jasmani disarankan untuk merancang program latihan yang terstruktur serta menciptakan program pembelajaran yang lebih asih dan menyenangkan dan juga membatasi penggunaan *smartphone* dalam proses belajar mengajar di sekolah.
3. Kepala SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana di sekolah, sehingga guru dapat lebih leluasa untuk menciptakan dan memodifikasi aktifitas pembelajaran.
4. Peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan kajian lanjutan dengan melibatkan variabel lain seperti jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), frekuensi latihan, dan pola aktivitas harian siswa. Penelitian juga dapat diperluas pada jenjang usia atau kelas yang berbeda, serta menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kelincahan siswa. Hal ini akan memperkaya literatur dan memberikan dasar ilmiah dalam penyusunan program peningkatan kebugaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin zainal dan Purwanto. (2015). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 29.
- Agus, Apri. 2019. Manajemen kebugaran. Padang: SUKA BINA PRESS
- Ananda, D., Rosmawati Rosmawati, Syamsuar Syamsuar, & Amra, F. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 89–91.
- 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 & Antoni. 2018. Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP
- Arsil & Antoni. 2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2019. Pembinaan kondisi fisik. Padang: FIK UNP
- Asdar, M. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Pada Club Atletik Fik Unm. *Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 1–16.
- Ashok, C. (2008). *Test Your Physical Fitness*. Gyan Publishing House.
- Badriah, Dewilailatul. (2013) Fisiologi Olahraga Edisi II. Bandung: Multazam
- Deswandi, dkk. 2013. Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani. Padang: FIK UNP
- Fukuda, D. H. (2019). Assessments for Sport and Athletic Performance. IL : Human Kinetics. [www.HumanKinetics.com](http://www.HumanKinetics.com)
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosda Karya.
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi . (2023). *Asesmen Kebugaran Jasmani*. Jakarta :PPPTK PENJAS DAN BK.

- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi . (2021).  
*Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase D (SMP)*. Jakarta  
 :PPPTK PENJAS DAN BK.
- M.T.Akhriyadi, Awaluddin, A. A. I. (2022). Survei Tingkat Kebugaran  
 Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 pa'jukukang Kabupaten  
 Bantaeng di Masa Pandemi Covid-19. *Desember*, 2(3), 237–248.
- Peraturan Presiden. (2021). Desain Besar Olahraga Nasional. *Perpres No.*  
 86, 5700.
- Purbangkara, T., Kurniawan. F., Mahtumi. I. (2022) Buku Bahan Ajar Ilmu  
 Faal Olahraga Dan Praktikum. N.P.: Uwais Inspirasi Indonesia, 2022.
- 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
- Rosmawati, R. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa  
 Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto  
 Baru. *Jurnal JPDO*, 2(3), 21-25
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar.  
*Sporta Saintika*, 5(2), 133–138.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap  
 kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2),  
 194
- Undang-Undang Ri Tahun 2003 No,20 tentang Sistem Pendidikan  
 Nasional.Jakarta:KEMENDIKBUD