

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA 28 KECAMATAN
KURANJI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji Departemen Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH

**FEBRI DEDEANSYAH
NIM. 22086040**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PESERTUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang**

Nama : Febri Dedeansyah

NIM : 22086040

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

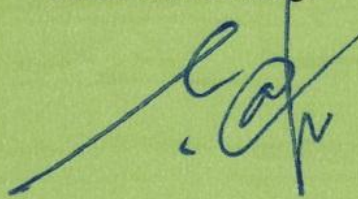
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

Mengetahui

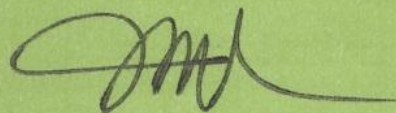
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19890901 201803 1001

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Prof. Dr. Syahril Bakhtiar, M. Pd
NIP.1962101219860021002

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 VIII
Sekolah Menengah Pertama 28 Kecamatan Kuranji
Kota Padang**

Nama : Febri Dedeansyah

NIM : 22086040

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

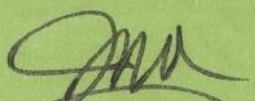
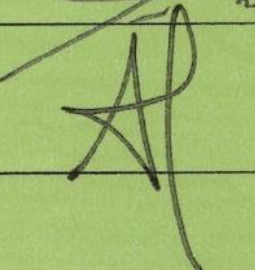
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Syahril Bakhtiar, M. Pd
2. Anggota : Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd
3. Anggota : Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd.

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERYANTAAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang" adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, dan bukan merupakan duplikasi skripsi lain.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Persyaratan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Febri Dedeansyah

NIM.22086040

ABSTRAK

Febri Dedeansyah

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI SISWA KELAS VIII SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA 28
KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG**

Permasalahan pada penelitian ini adalah dinilainya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII yang rendah pada saat pembelajaran PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random*, dengan jumlah sampel sebanyak 66 siswa kelas VIII. Instrumen penelitian berupa tes kebugaran jasmani indonesia yang meliputi beberapa komponen, yaitu kelincahan, koordinasi, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan daya tahan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang secara umum berada pada kategori sedang, Koordinasi mata dan tangan Putra (51,43) Putri (64,52), Kekuatan otot perut Putra (37,14) Putri (58,06), Daya Ledak otot tungkai Putra (51,43) Putri (51,61), Kelincahan T-Test Putra (57,14) Putri (51,61), Daya Tahan Bleep Test Putra (71,43) Putri (51,61), Dan Tingkat kebugaran Jasmani Putra (60) Putri (51,61).

Kata kunci: kebugaran jasmani, kondisi fisik, Sekolah Menengah Pertama Fase D

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang”. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
4. Bapak Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M. Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pemikiran, dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.
5. Bapak Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd. dan Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan

perbaikan penulisan Skripsi ini.

6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah, guru, dan peserta didik Sekolah Menengah Pertama 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan observasi penelitian.
8. Teruntuk orang tua penulis, ayah Dessamarudin, yang selalu menjadi sosok yang kuat, sabar, dan penuh pengorbanan. Terima kasih atas segala jerih payah, doa yang tiada henti, dukungan moral maupun materi, serta kasih sayang yang tidak pernah putus kepada penulis. Engkau adalah sumber semangat terbesar dalam hidup penulis untuk terus berjuang meraih cita-cita.
9. Teruntuk Ibu tercinta, Ibu Usnaili, terima kasih atas segala kasih sayang, didikan, perhatian, serta doa yang tidak pernah putus mengalir hingga saat ini. Setiap nasihat, pelukan, dan pengorbanan yang Ibu berikan menjadi kekuatan terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan langkah ini. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk bakti, cinta, dan rasa syukur yang tulus kepada Ibu.
10. Untuk saudara-saudaraku yang luar biasa: Bang Enggo Derius, Kak Rike Delta Utari, serta adik-adikku Kori Deroforme dan Fahri Derpan. Kehadiran kalian adalah anugerah terindah dalam hidup penulis. Terima kasih telah menjadi pilar penyangga yang tak pernah goyah, memberikan perhatian dan semangat yang menjadi bahan bakar penulis untuk terus melangkah. Skripsi

ini adalah saksi bisu atas doa-doa kalian yang menyertai setiap tetes keringat penulis. Terima kasih telah tumbuh bersama.

11. Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga besar, yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta doa yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran dan dukungan kalian semua sangat berarti dalam perjalanan penulis.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam menyusun Proposal Penelitian ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Aamiin...

Padang, Mei 2026

Febri Dedeansyah

DAFTAR ISI

SURAT PERYANTAAAN	Error! Bookmark not defined.v
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	9
2. Komponen Kebugaran Jasmani	11
3. Fungsi Kebugaran Jasmani Bagi Murid SMPN 28 Kota Padang	16
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	18
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Pertanyaan Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	27
1. Jenis Data.....	27
2. Sumber Data	28

E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan	58
BAB V PENTUTUP.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Populasi Penelitian.....	26
2 Sampel Penelitian.....	27
3 Norma Hand and Eye Coordination (Repetisi)	31
4 Norma sit up.....	33
5 Norma Standing Broad Jump (centimeter).	35
6 Norma T Test (detik).	38
7 Norma Bleep test.....	40
8 Penilaian TKSI.....	41
9 Distribusi Frekuensi data Hand eye coordination Putra.....	45
10 Distribusi Frekuensi data Hand eye coordination Putri.....	46
11 Distribusi Frekuensi data Sit-Up Putra.....	47
12 Distribusi Frekuensi data sit-up Putri.....	48
13 Distribusi Frekuensi data standing broad jump Putra	49
14 Distribusi Frekuensi data standing broad jump Putri	50
15 Distribusi Frekuensi data T-Test putra	51
16 Distribusi Frekuensi data T-Test putri.....	52
17 Distribusi Frekuensi data Bleep Test Putra	53
18 Distribusi Frekuensi data Bleep Test Putri	55
19 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	56
20 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	57
21 Distribusi Frekuensi Hasil Akhir Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Konseptual.....	23
2 Ilustrasi Hand Eye Coordination Test.....	30
3 Gerakan Sit Up.....	32
4 Standing Broad Jump.....	34
5 T-Test.....	37
6 Bleep Test	40
7 Histogram Hasil Tes Hand eye coordination Siswa Putra	45
8 Histogram Hasil Tes Hand eye coordination Siswa Putri.....	46
9 Histogram Hasil Tes sit-up Siswa Putra	47
10 Histogram Hasil sit-up Siswa Putri.....	48
11 Histogram Hasil Tes standing broad jump Siswa Putra.....	50
12 <i>Histogram Hasil Tes standing broad jump Siswa Putri</i>	<i>51</i>
13 Histogram Hasil T-Test Siswa Putra.....	52
14 Histogram Hasil T-Test Siswa Putri	53
15 Histogram Hasil Bleep Test Siswa Putra	54
16 Histogram Hasil Bleep Test Siswa Putri.....	55
17 Histogram Hasil TKSI Siswa Putri	56
18 Histogram Hasil Tes Siswa Putra.....	57
19 Histogram Hasil TKSI Kelas VIII	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Data a kelas VIII SMP Negeri 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang	73
2 Data Keseluruhan Nilai TKSI kelas VIII SMP Negeri 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang	75
3 Surat-surat Penelitian	76
4 <u>Dokumentasi Penelitian</u>	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

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

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

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

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

meningkatkan kesehatan mental, pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat keberadaan nya saat ini tidak lagi dianggap remeh. (Marta, I. A., & Neldi, H.,2023.)

Berdasarkan uraian diatas, Aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi, aktivitas fisik sangat penting untuk Kesehatan dan kebugaran (Marta, I. A., 2021). 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 merupakan fondasi utama bagi individu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi situasi darurat. Secara teoretis, kebugaran jasmani bukan sekadar

kondisi bebas penyakit, melainkan sebuah integrasi dari fungsi organ tubuh yang optimal dalam merespons beban kerja fisik. Kebugaran jasmani yang komprehensif didukung oleh empat pilar utama yang saling berinteraksi yaitu; kekuatan, daya tahan, kecepatannya, kelincahan.

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).

Keberhasilan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) saat ini tengah menghadapi tantangan multidimensional yang melampaui sekadar persoalan teknis di lapangan. Secara mendalam, fenomena rendahnya kualitas pembelajaran PJOK berakar pada krisis literasi fisik (physical literacy) dan degradasi ekosistem gerak yang dialami generasi masa kini. Munculnya adiksi terhadap game online bukan sekadar masalah pengalihan waktu, melainkan telah merestrukturisasi ambang batas ketahanan mental dan fisik siswa. Ketergantungan pada aktivitas digital yang bersifat sedentary (kurang gerak) mengakibatkan tubuh siswa kehilangan memori kinestetik alami, sehingga ketika dihadapkan pada aktivitas fisik nyata, tubuh

memberikan respon penolakan berupa kelelahan dini dan hilangnya gairah eksplorasi.

Realitas ini terlihat jelas melalui observasi di SMP N 28 Kota Padang, di mana indikator fisik seperti wajah pucat, kelesuan motorik, dan sikap pasif siswa menjadi manifestasi dari defisit kebugaran fungsional. Fenomena siswa yang hanya duduk diam atau cepat lelah bukan sekadar tanda "malas", melainkan cerminan dari rendahnya status gizi dan daya tahan tubuh yang belum mencapai standar minimum untuk mendukung aktivitas kognitif maupun fisik. Secara biopsikososial, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan mengalami hambatan pada fungsi eksekutif otaknya, yang menjelaskan mengapa pembelajaran sering terkesan tidak serius; mereka tidak memiliki "bahan bakar" biologis yang cukup untuk menjaga fokus dan intensitas selama proses belajar berlangsung.

Sesuai dengan hasil wawancara dengan guru PJOK penulis menanyakan bahwasanya”bagaimana tingkat kebugaran jasmani SMP N 28 Kota Padang?” dan Bapak Syafrialdi S.Pd selaku guru PJOK menyatakan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 28 Kota Padang rendah. 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 dirumah sambil

bermain game online untuk mengisi waktu luang mereka hingga pukul empat pagi.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya Ledak
2. Kelincahan
3. Daya tahan
4. Koordinasi
5. Kekuatan
6. Kebugaran Jasmani
7. Rendahnya status gizi
8. Pasif
9. Badan lesu
10. Pengaruh game online
11. Aktifitas fisik yang minim

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dengan adanya keterbatasan waktu, tenaga dan biaya dari penulis, maka penulis membatasi pada berikut:

1. Daya Ledak
2. Kelincahan

3. Daya tahan
4. Koordinasi
5. Kekuatan
6. Kebugaran Jasmani

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah Tingkat Daya Ledak siswa SMP N 28 Kota Padang?
2. Bagaimanakah Tingkat Kelincahan siswa SMP N 28 Kota Padang?
3. Bagaimanakah Tingkat Daya Tahan siswa SMP N 28 Kota Padang?
4. Bagaimanakah Tingkat Koordinasi siswa SMP N 28 Kota Padang?
5. Bagaimanakah Tingkat Kekuatan siswa SMP N 28 Kota Padang?
6. Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP N 28 Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui Tingkat Daya Ledak siswa SMP N 28 Kota Padang
2. Mengetahui Tingkat Kelincahan siswa SMP N 28 Kota Padang
3. Mengetahui Tingkat Daya Tahan siswa SMP N 28 Kota Padang
4. Mengetahui Tingkat Koordinasi siswa SMP N 28 Kota Padang
5. Mengetahui Tingkat Kekuatan siswa SMP N 28 Kota Padang
6. Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP N 28 Kota Padang

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 28 Kota Padang dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi siswa agar dapat di jadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Bagi Kepala Sekolah SMP N 28 Kota Padang 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.

hidup aktif, serta dukungan lingkungan sekolah dan keluarga dalam mendorong aktivitas fisik siswa.

BAB V PENTUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Koordinasi mata-tangan siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang putra berada pada kategori sedang (51,43), putri berada pada kategori sedang (64,52).
2. Kekuatan Otot Perut siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang putra berada pada kategori sedang (37,14), putri berada pada kategori sedang (58,06).
3. Daya Ledak otot tungkai siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang putra berada pada kategori sedang (51,43), putri berada pada kategori sedang (51,61).
4. Kelincahan T-Test siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang putra berada pada kategori sedang (57,14), putri berada pada kategori sedang (51,61).
5. Daya tahan Bleep Test siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang putra berada pada kategori

sedang (71,43), putri berada pada kategori sedang (51,61).

6. Tingkat kebugaraan jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang putra berada pada kategori sedang (60), putri berada pada kategori sedang (51,61).

..

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 28 Kecamatan Kuranji Kota Padang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang dan kurang, disarankan untuk lebih meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, teratur, dan terprogram melalui kegiatan olahraga maupun aktivitas fisik harian. Siswa diharapkan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK, kegiatan ekstrakurikuler olahraga, serta membiasakan diri melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, koordinasi, kelincahan, dan daya ledak otot sehingga tingkat kebugaran jasmani dapat berkembang secara optimal.
2. Pada siswa yang masih memiliki kelemahan pada beberapa komponen kebugaran jasmani, khususnya koordinasi mata tangan, kekuatan otot, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi, disarankan untuk melakukan latihan yang lebih spesifik sesuai dengan komponen yang masih rendah. Latihan koordinasi dapat dilakukan melalui aktivitas lempar tangkap dan permainan reaksi, latihan kekuatan melalui

sit-up dan plank, latihan daya ledak melalui skipping dan squat jump, latihan kelincahan melalui shuttle run dan zig-zag run, serta latihan daya tahan melalui jogging, lari interval, dan permainan aerobik yang dilakukan secara berkelanjutan.

3. Pada siswa secara umum, disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan memperhatikan asupan gizi yang seimbang, waktu istirahat yang cukup, serta mengurangi kebiasaan sedentari seperti terlalu lama bermain gawai, menonton televisi, atau aktivitas duduk dalam waktu yang lama. Pola hidup sehat tersebut sangat berpengaruh terhadap perkembangan kondisi fisik, pertumbuhan tubuh, serta peningkatan kebugaran jasmani secara menyeluruh.
4. Pada guru PJOK, disarankan untuk merancang program pembelajaran yang lebih variatif, menarik, dan terstruktur dengan menekankan peningkatan seluruh komponen kebugaran jasmani. Guru juga diharapkan mampu memberikan motivasi kepada siswa agar lebih aktif bergerak, berpartisipasi dalam pembelajaran, serta menanamkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat.
5. Pada pihak sekolah, disarankan untuk memberikan dukungan yang optimal melalui penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, pelaksanaan kegiatan olahraga secara rutin, serta program pemantauan kebugaran jasmani siswa secara berkala. Lingkungan sekolah yang aktif dan mendukung aktivitas fisik akan membantu siswa membangun

kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka.

6. Pada peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani, seperti status gizi, tingkat aktivitas fisik, pola tidur, kebiasaan hidup sehat, maupun faktor lingkungan. Selain itu, penggunaan metode penelitian yang berbeda dan cakupan sampel yang lebih luas diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran*. Padang: SUKA BINA PRESS
- Anton, K. (2018). *Kemampuan Motorik Anak Usia Dini (Anton Komaini) (z-lib.org)*.
- ApriAgus. 2019. Pengaruh latihan jump to box terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet Senam Artistik Putri Club Senam Semen Padang
- Arie Asnaldi. dkk. 2019. Sosialisasi Program Latihan Motor Ability Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-DO Indonesia Se-Kecamatan Koto Tengah.
- 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. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Suka Bumi Off Set, 2008.
- Arsil & Anthony. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK
- Bompa, O. T. (2000). *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics.
- Deswandi, dkk. 2013. *Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani*. Padang: FIK UNP
- Diana, F. A., Jampel, I. N., & Antara, P. A. (2021). Instrumen Penilaian Kelincahan Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(3), 423. <https://doi.org/10.23887/paud.v9i3.39117>
- Edwarsyah, dkk. 2018. Pengaruh Metode Pelatihan Sirkuit Training Terhadap Kondisi Fisik Pencak Silat Olahraga Universitas Negeri Padang.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Peatihan Fisik*. Depok: KENCANA.
- Gusril. 2020. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Padang: UNP Press.

- Martha dan Oktarifaldi. 2020. “Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola”. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 4(1). Hlm. 1-14.
- Mutohir, T. C. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: DIRJEN Olahraga DEPDIKNAS.
- 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
- Rustiawan. H. 2020. Kebutuhan Sports Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Research Physical Education and Sports* 2(1) 32-43.
- Sepriadi, dkk. 2017 perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Sepriadi, S. 2023. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Siantoro, G., Khamidi, A., Studi, P. S., Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F. (2024). Kemampuan Keseimbangan Dan Koordinasi Pada Siswa Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar Balance and Coordination Abilities In Grade 3 and 4 Elementary School Students. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 133–145.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA
- Syafrudin. 2017. Perangkat Pembelajaran ilmu melatih dasar: Padang: FIK UNP
- Undang-Undang RI Tahun 2003 No,20 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: KEMENDIKBUD
- HR, M. I. A. V., Amra, F., & Marta, I. A. (2026). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Dengan Hasil Pointing Atlet Petanque Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 9(1), 112-121.
- Rosyati, R., Igoresky, A., Asnaldi, A., & Marta, I. A. (2026). Tinjauan Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang. *Jurnal JPDO*, 9(2), 955-964.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Semarang, Dahara Prize.

- Umam, A. K. (2022). *Pengembangan Motorik Anak Usia Dini Berbasis Kajian Teoritis dan Studi Empiris*. Metrouniv Press.
- Waharsono dan Sajoto (2002). Buku II Perkembangan dan Belajar Gerak, Biomekanika, Kondisi Fisik Anak-Anak Sekolah dasar. Jakarta: Depdikbud