

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 22 KERINCI**

SKRIPSI

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



OLEH :

**GITHA AMALIA
NIM. 21086375**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci**

Nama : Githa Amalia

NIM/TM : 21086375/2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

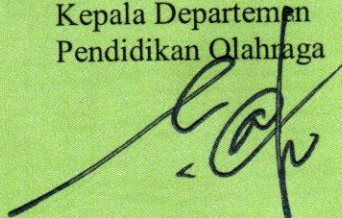
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2026

Mengetahui,

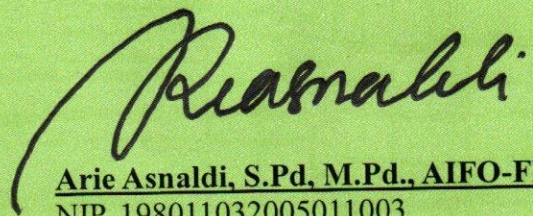
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd., AIFO-FIT
NIP. 198011032005011003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

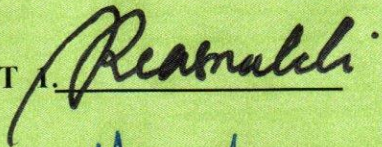
Judul : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci**
Nama : Githa Amalia
NIM/TM : 21086375/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

Tim Penguji :

Tanda Tangan

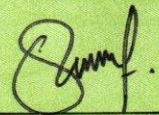
1. Ketua : Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT

1. 

2. Anggota : Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd

2. 

3. Anggota : Oyatra Utama Warda, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026
Yang membuat pernyataan,



Githa Amalia
NIM. 21086375

ABSTRAK

Githa Amalia (2026) : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Kerinci. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Kerinci.

Jenis Penelitian yaitu penelitian Deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 22 Kerinci yang berjumlah 193 siswa, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 siswa. Instrumen dalam penelitian ini yaitu lari cepat jarak 50 meter, tes gantung angkat tubuh untuk putra, tes gantung siku tekuk untuk putri, tes baring duduk selama 60 detik, tes loncat tegak, tes lari 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi atau presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci berada pada rata-rata 11,54 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci berada pada kategori kurang. Artinya, kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci belum berada pada level maksimal dan harus ditingkatkan lagi. Berdasarkan hasil penelitian maka ada beberapa saran diberikan yaitu agar kepala sekolah dapat melengkapi saran dan prasarana khususnya dalam pembelajaran PJOK. Guru PJOK lebih memperhatikan lagi faktor aktivitas fisik anak.

Kata Kunci : TKJI, Siswa SMPN 22 Kerinci

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah Kepada Allah SWT, atas segala limpahan Rahmat, Taufiq, dan Hidayah-Nya, serta kemudahan yang diberikan-Nya kepada penulis. Sholawat serta salam semoga tercurahkan pada nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga kahir zaman.

Alhamdulillah atas segala Rahmat dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci”**. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi syarat 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 penelitian skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Teristimewa, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Arusdi dan Ibu Harmiati yang paling berjasa dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas segala bentuk bantuan, kasih sayang, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih sudah menjadi sumber kekuatan, penguat langkah, dan tempat kembali bagi penulis dalam setiap proses yang dijalani.

2. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
5. Bapak Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Bapak Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji satu yang telah bersedia memberikan saran dan kritikan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
7. Bapak Oyatra Utama Warda, M.Pd selaku dosen penguji dua yang telah memberikan masukan dan mengarahkan penulis untuk lebih baik dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama masa perkuliahan.
9. Kepada Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.

10. Abangku Ravel Saputra, kupersesembahkan gelar ini untukmu. Terima kasih telah memberikan dukungan, perhatian, doa, serta semangat yang luar biasa baik secara moril maupun meteril, menjadi penyemangat bagi penulis dalam menumpuh proses perkuliahan serta menyelesaikan pendidikan dengan sebaik-baiknya.
11. Indah Mentari, Rhaca Maulani, Legia Ayu Melita, Anisa Deltavia, Hilwa Maula, Zalfa Fania. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, bantuan, serta doa yang senantiasa diberikan kepada penulis. Kehadiran dan persahabatan yang terjalin menjadi sumber semangat serta penguat bagi penulis dalam menjalani berbagai proses pendidikan ini.
12. Filta Nasalia, Fadhila Sabrina Angdini terima kasih atas kebersamaan, kerja sama selama masa perkuliahan, yang senantiasa hadir dalam suka duka, memberikan semangat, motivasi, dan tawa di setiap proses yang dilalui. Serta terimakasih atas setiap momen indah, setiap pelajaran hidup, dan setiap momen berharga yang telah kita lalui bersama.
13. Keluarga besar yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu terimakasih atas bantuan, doa dan dukungan yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
14. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Githa Amalia, terima kasih telah bertahan hingga sejauh ini. Terima kasih untuk tidak menyerah ketika jalan kamu sendiri yang paling terlambat, ketika keraguan datang dengan silih berganti, dan ketika langkah terasa berat untuk diteruskan. Terima kasih telah tetap memilih melanjutkan dan menyelesaikan studi hingga

mendapatkan gelar sarjana, walau sering kali tidak tahu pasti kemana arah akan membawa. Terima kasih telah menjadi teman paling setia bagi diri sendiri, hadir dalam sunyi, dalam lelah, dalam diam yang penuh tanya. Terima kasih sudah mempercayai proses, meski hasil belum sesuai harapan. Meski harus menghadapi kegagalan, kebingungan, bahkan perasaan ingin menyerah. Terima kasih karena telah jujur pada rasa takut membatasi langkah, karena keberanian bukanlah ketiadaan rasa takut, melainkan keinginan untuk tetap bergerak meski takut masih melekat erat, dan paling penting terima kasih karena sudah berani memilih, memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Akhir kata penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga bimbingan, bantuan, dan dukungan yang diberikan dapat balasan dari Allah SWT, Aamiin. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pedoman pembelajaran bagi kawan -kawan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan baik di Universitas Negeri Padang maupun universitas- universitas lainnya.

Padang, Mei 2026

Githa Amalia

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Kebugaran Jasmani	10
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	13
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	18
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	20
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	22
B. Penelitian Yang Relevan.....	25
C. Kerangka Konseptual	27
D. Pertanyaan Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Jenis dan Sumber Data.....	31

E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Instrumen Penelitian	32
G. Norma dan Nilai Kebugaran Jasmani	43
H. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data.....	45
B. Hasil Penelitian	45
1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	45
2. Nilai TKJI Putra SMPN 22 Kerinci	56
3. Hasil TKJI Putri SMPN 22 Kerinci	57
4. Hasil Keseluruhan TKJI SMPN 22 Kerinci	58
C. Pembahasan.....	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Distribusi Populasi Penelitian	30
Tabel 2. Distribusi Sampel Penelitian	31
Tabel 3. Nama Petugas Tes	33
Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	43
Tabel 5. Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15 Tahun.....	43
Tabel 6. Nilai TKJI Untuk Putri Usia 13-15 Tahun	44
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Lari Cepat Jarak 50 M Putra.....	45
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Lari Cepat Jarak 50 M Putri.....	46
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Angkat Tubuh Putra.....	48
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Siku Tekuk Putri	49
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Putra	50
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putri	51
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putra	52
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putri.....	53
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter Putra.....	54
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Lari 800 Meter Putri	55
Tabel 17. Distribusi Frekuensi TKJI Putra	56
Tabel 18. Distribusi Frekuensi TKJI Putri	58
Tabel 19. Distribusi Frekuensi TKJI Keseluruhan	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	28
Gambar 2. Posisi <i>Start</i> Lari Cepat Jarak 50 Meter.....	34
Gambar 3. Tes Angkat Tubuh Untuk Putra	36
Gambar 4. Tes Angkat Siku Tekuk Untuk Putri	38
Gambar 5. Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	39
Gambar 6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	39
Gambar 7. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	41
Gambar 8. Posisi <i>Start</i> Lari.....	42
Gambar 9. Posisi <i>Finish</i>	43

DAFTAR GRAFIK

Histogram	Halaman
Histogram 1. Lari Cepat Jarak 50 M Putra	46
Histogram 2. Lari Cepat Jarak 50 M Putri	47
Histogram 3. Tes Angkat Tubuh Putra	48
Histogram 4. Tes Siku Tekuk Putri	49
Histogram 5. Baring Duduk Putri	50
Histogram 6. Baring Duduk Putri	51
Histogram 7. Loncat Tegak Putra.....	52
Histogram 8. Loncat Tegak Putri	53
Histogram 9. Lari 1000 Meter Putra	54
Histogram 10. Lari 800 Meter Putri.....	56
Histogram 11. Data TKJI Putra.....	57
Histogram 12. Data TKJI Putri	58
Histogram 13. Data TKJI Keseluruhan	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Formulir TKJI.....	69
Lampiran 2. Data Hasil Tes Lari Cepat Jarak 50 Meter.....	70
Lampiran 3. Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh dan Siku Tekuk	71
Lampiran 4. Data Hasil Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	72
Lampiran 5. Data Hasil Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	73
Lampiran 6. Data Hasil Tes Lari 800 m untuk Putri / 1000 m untuk Putra	74
Lampiran 7. Data Hasil Keseluruhan TKJI.....	75
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kabupaten	77
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian Kepala SMP Negeri 22 Kerinci	78
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian Dari Kesbangpol	79
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kabupaten Kerinci...	80
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian Dari SMP Negeri 22 Kerinci	81
Lampiran 13. Surat Keterangan Validitas Alat.....	82
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian Kebugaran Jasmani	83

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 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 Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) bahwa:

“Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diartikan 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.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang sangat penting, yang 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 yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil dkk., 2018).

Menurut Oyatra., dkk (2019) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari integritas dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, dan tindakan moral.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah komponen penting dalam pendidikan yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, kepercayaan diri, pola hidup sehat, serta pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang terencana secara sistematis untuk mendukung tujuan pendidikan nasional. Selain itu, PJOK juga dianggap sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang berkontribusi pada pengembangan keterampilan berpikir kritis, penalaran, stabilitas emosional, dan tindakan moral, sehingga mendukung integritas dan kualitas pendidikan secara menyeluruh.

“Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-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).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lainnya. Menurut Igoresky, dkk (2025) Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk aktivitas lain. Hal ini penting karena tingkat kebugaran jasmani yang ideal perlu disesuaikan dengan tuntutan tugas dan aktivitas masing-masing individu, serta berperan dalam menunjang ketangkasan, kemampuan belajar, dan performa aktivitas lainnya. Upaya memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui olahraga teratur dan kegiatan fisik harian yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Salah satu indikator keberhasilan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah tercapainya kualitas kebugaran jasmani siswa. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik siswa akan lebih mudah mengikuti pelajaran dan pada akhirnya akan mendorong peningkatan prestasi

akademiknya. Kondisi rendahnya kualitas dari kebugaran jasmani siswa sangat mengkhawatirkan, karena dengan lemahnya kondisi fisik siswa sekarang akan berimbas terhadap aktivitas belajar yang dilakukannya terganggu dan jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat (Arie dkk., 2019).

Namun, berdasarkan hasil observasi saya di lapangan pada tanggal 4-15 Februari 2025 saat Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) di SMP Negeri 22 Kerinci, diduga tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 22 Kerinci tergolong rendah. Hal ini dibuktikan dengan kurangnya partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik, ditandai dengan mudah lelah, mudah mengantuk, kurang semangat belajar, banyak siswa yang hanya duduk di pinggir lapangan serta sikap tidak serius saat melakukan gerakan.

Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik itu tidak mudah karena harus didukung oleh beberapa faktor seperti sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana pembelajaran adalah salah satu unsur pendukung keberhasilan pembelajaran. Sarana dan prasarana pembelajaran PJOK sangat diperlukan di sekolah karena tidak adanya sarana dan prasarana menjadikan pembelajaran tidak berjalan dengan maksimal, serta membuat kurangnya interaksi antara guru dan siswa saat proses pembelajaran. Adanya sarana dan prasarana sangat memudahkan untuk melaksanakan proses pembelajaran.

Selain itu, metode mengajar guru juga sangat mempengaruhi pembelajaran yang dilaksanakan. Menurut Surmani (2020) metode mengajar

adalah pendekatan yang digunakan oleh seorang pendidik untuk membuat lingkungan belajar yang menyenangkan sehingga siswa dapat memahami apa yang diajarkan. Metode mengajar yang baik adalah metode yang dapat menumbuhkan kegiatan belajar bagi siswa dan upaya guru dalam memilih metode yang baik adalah upaya mempertinggi mutu pengajaran atau pendidikan yang menjadi tanggung jawabnya.

Selanjutnya motivasi siswa juga sangat berdampak pada pendidikan jasmani. Menurut Marfu'ah dkk., (2024) motivasi belajar adalah sesuatu yang mendorong atau menggerakkan seseorang baik dari dalam maupun dari luar dirinya untuk melakukan aktivitas belajar untuk menguasai topik yang dipelajari yang berkaitan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor. Motivasi adalah dorongan umum yang dimiliki oleh siswa agar mampu merangsang semangat menimba ilmu sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi dibutuhkan dalam memperoleh pengetahuan tentang kegiatan metode sehingga siswa terinspirasi akan memperoleh pengetahuan yang lebih tinggi tentang konsekuensi daripada orang yang tidak terinspirasi.

Pada proses belajar, motivasi sangat diperlukan karena seseorang yang tidak memiliki motivasi dalam belajar tidak mungkin melakukan aktivitas belajar. Motivasi menunjukkan suatu kondisi dalam diri individu yang mendorong atau menggerakkan individu dalam melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selain itu, motivasi belajar sangat penting dalam kegiatan pembelajaran karena pada dasarnya motivasi berfungsi sebagai pendorong timbulnya perilaku belajar. Motivasi sebagai keinginan atau

dorongan untuk mendapatkan hasil dan tujuan. Motivasi terbagi 2 (dua) yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berkaitan dengan pemaknaan dan peranan kognisi yang muncul dari dalam seperti minat dan keingintahuan. Proses pembelajaran yang mencapai keberhasilan apabila siswa memiliki motivasi belajar yang baik.

Berikutnya dukungan orang tua. Dukungan orang tua membuat siswa dapat belajar dengan baik di sekolah. Dukungan orang tua adalah keberadaan, kesediaan, dan kepedulian orang tua terhadap proses belajar anaknya sehingga membuatnya merasa termotivasi untuk belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar. Dukungan orang tua memiliki 4 (empat) bentuk diantaranya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Terakhir status gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor penyebab baik tidaknya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang. Kondisi seseorang akibat mengonsumsi makanan dan zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga yaitu gizi buruk, gizi baik, dan gizi lebih yang kemudian disebut dengan istilah status gizi. Status gizi menurut Kemenkes RI dan WHO adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme.

Sementara itu indikator status gizi adalah tanda-tanda yang dapat diketahui untuk menggambarkan tingkat gizi seseorang. Seseorang dikatakan

memiliki gizi seimbang jika memenuhi kriteria tertentu setelah menjalani penilaian gizi. Sebaliknya, ketika penilaian status gizi menunjukkan seseorang mengalami gizi kurang maupun gizi lebih, tenaga medis akan menyarankan pola hidup sehat untuk memperbaiki gizi Anda. Dengan berada pada gizi seimbang, risiko terhadap penyakit tertentu juga akan berkurang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, pencapaian kebugaran jasmani dan keberhasilan pembelajaran PJOK tidak terlepas dari beberapa faktor pendukung yang saling berkaitan, seperti kesediaan sarana dan prasarana yang memadai, penerapan metode mengajar guru yang tepat, motivasi belajar siswa yang tinggi, dukungan orang tua yang optimal, serta status gizi yang baik. Dengan terpenuhinya seluruh faktor tersebut, maka proses pembelajaran PJOK dapat berjalan secara efektif sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti secara mendalam kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 22 Kerinci sehingga diperoleh informasi yang akurat untuk dapat dicarikan solusi dan pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian yaitu belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 22 Kerinci.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka batasan masalahnya adalah pada “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 22 Kerinci”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 22 Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 22 Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk beberapa pihak yang diantaranya:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru PJOK, sebagai bahan acuan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan mengaktifkan siswa dalam belajar PJOK di SMP Negeri 22 Kerinci sehingga hasil belajar PJOK dapat ditingkatkan.

3. Bagi siswa, agar dapat di jadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Peneliti selanjutnya, dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan di sekolah-sekolah lainnya.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermanfaat tentang meningkatkan kebugaran jasmani.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat pada penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci berada pada kategori kurang. Artinya, kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci belum berada pada level maksimal dan harus ditingkatkan lagi.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan di atas, maka penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 22 Kerinci, sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah, agar dapat melengkapi sarana dan prasarana khususnya dalam pembelajaran PJOK, sehingga guru bisa lebih leluasa dalam melakukan modifikasi sebagai aktivitas belajar praktek.
2. Guru PJOK, supaya lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang dapat menunjang kebugaran jasmani, serta memberikan pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani.
3. Siswa, agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya dengan mengikuti pembelajaran PJOK dengan sebaik-baiknya dan lebih

rajin dan serius dalam beraktivitas fisik seperti berolahraga dan bermain bersama teman sebaya serta memperhatikan makanan yang dikonsumsi.

4. Orang tua, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya dan memberi kebebasan untuk bermain karena hal ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, R., Syahrastrani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124-129.
- Agus, A., & Sepriadi. (2019). *Manajemen Kebugaran*. Sukabina Press.
- Aif, Iqwan. "Tinjauan Kebugaran jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kerinci." *Jurnal JPDO* 7.6 (2024): press-press.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Arsil & Anthony. 2018. *Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Arsil, & Despita, A. (2024). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16–27.
- Brown, D. M. Y., Pfladderer, C. D., Stoeper, P., Chong, K. H., Kracht, C. L., & Fairclough, S. J. (2025). *Device-independent Physical Activity metrics and adiposity-related indicators among children and adolescents in the United States. Journal of sports sciences*, 43(21), 2551–2564.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Hadi Prayoga, W. A. H. I. D. (2022). Survei Kebugaran Jasmani Kegiatan Olahraga di Alun-alun Pacitan Pada Tahun 2022 Usia 16-19 Tahun Pada Club atau Komunitas Olahraga (*Doctoral Dissertation*, STKIP PGRI Pacitan).
- Igoresky, A., Julyanda., Edwarsyah, Rosmawati. (2025). Tinjauan kebugaran jasmani siswa putra kelas IX sama negeri 2 Batusangkar, *Jurnal pendidikan dan olahraga*.
- Kurniawan, S., & Asnaldi, A. (2019). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 2(7), 23-27.

- Marfu'ah, N., Rambe, S. M., Affandi, M., & Subhan, M. (2024). Motivasi Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Journal of Education Research*, 5(4), 6001–6005.
- Moh Latar, I., & Tomaso, J. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 1–9.
- Putranto, A. D., & Efendi, Y. (2024). Pentingnya kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan tubuh dalam mengikuti kegiatan belajar dan mengajar di SMP Dharma Karya UT. Dalam *Seminar Nasional dan Publikasi Ilmiah 2024 FIP UMJ* (hlm. 1-5). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Sampaio, T., Oliveira, J. P., Magalhães, P. M., Bragada, J. A., Bartolomeu, R. F., Vasques, C., & Morais, J. E. (2026). *Physical Fitness and Physical Activity in Young Adults: A Comparative Study Between Two Higher Education Institutions. Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 11(1), 22.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2014). *Manajemen Penelitian*. Wineka Media.
- Sumarni, R. (2020). Studi Tentang Metode Mengajar.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2021 tentang Keolahragaan. (2021). *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2021 Nomor 86*. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Warda, O. U., Damrah, D., & Pitnawati, P. (2023). *The Influence of Learning Discipline, Nutritional Status, Physical Fitness and Parenting Patterns on Learning Outcomes of Students' Sports and Health Education (PJOK) in the New Normal Period at SMP Negeri 2 Airpura. Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 21(2), 146-154.
- Warda, O. U., & Pitnawati, P. (2019). Studi kedisiplinan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes pada siswa SMP Negeri 17 Padang. *Jurnal JPDO*, 2(6), 47-52.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada