

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VII
SMPN 12 PADANG KECAMATAN NANGGALO
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Strata Satu Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**INES OKTA LESTARI
NIM. 22086218**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

UJIAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII
SMPN 12 Padang kecamatan Nanggalo kota Padang.

Nama : Ines Okta Lestari

Nim : 2208218

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

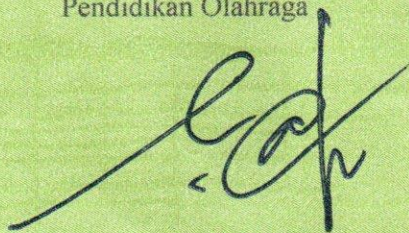
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Mei 2026

Mengetahui,

Kepala Departemen

Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd

NIP.198909012018031001

Disetujui,

Pembimbing



Dr. dr. Eldawaty, M.H. Kes

NIP. 1971011620009032001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

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 kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMPN 12
Padang kecamatan Nanggalo kota Padang.

Nama : Ines Okta Lestari

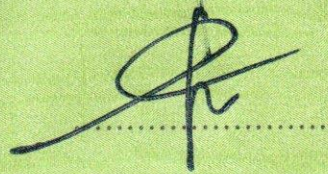
NIM : 22086218

Padang, 11 Mei 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

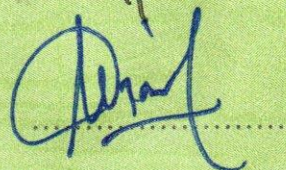
1. Ketua : Dr.dr.Eldawaty, M.H. Kes



2. Anggota : Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd



3. Anggota : Dr. Mario Febrian, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 12 Padang Kecamatan Nanggalo Kota Padang 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,



Ines Okta Lestari

22086218

ABSTRAK

Ines Okta Lestari, 2026. Tinjauan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 12 Padang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMPN 12 Padang Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Peserta didik .

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi sebanyak 256 peserta didik putra dan putri kelas VII dengan menggunakan sampel sebanyak 38 Peserta didik laki – laki dan perempuan dengan teknik *Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrument TKSI Fase D yaitu *Beep Test*, (1) *Sit Up Test*, (2) *Sanding Board jump Test*, (3) *T – Test*, (4) *Hand and Eye Coordination Test* , dan (5) *Beep Test*, analisis data dengan menggunakan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$. Hasil penelitiannya adalah dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (0%). Pada kategori baik terdapat 1 orang atau sebesar 2,63%. Selanjutnya, kategori sedang merupakan yang terbanyak dengan jumlah 20 orang atau sebesar 52,63%. Pada kategori kurang terdapat 16 orang atau sebesar 42,11%, sedangkan kategori kurang sekali terdapat 1 orang atau sebesar 2,63%.

Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 12 Padang didominasi pada kategori sedang, sehingga secara umum kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang dan masih perlu ditingkatkan agar mencapai kategori yang lebih baik melalui latihan yang terprogram dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Pertama

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 PESERTA DIDIK KELAS VII SMPN 12 PADANG KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG.**

Kemudian shalawat 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 terimakasih sebesar – besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Universitas ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan penulis kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Ibu Dr.dr. Eldawaty, M.H.Kes 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 Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd dan Bapak Dr. Mario Febrian, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritikan dan juga masukan selama pembuatan proposal dan juga skripsi ini hingga selesai.
6. Seluruh staff pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada bapak ku tercinta Dusripal (Alm), sosok yang paling penulis rindukan sedari tahun 2020 ,yang kini telah beristirahat di surga-Nya Allah .Meskipun tidak sempat menemani penulis melalui langkah dalam peroses ini, beliau tetap memiliki tempat tersendiri dalam hati penulis,dari ketidakhadiran beliau, penulis belajar arti keteguhan,kemandirian,dan kekuatan untuk melangkah sendiri. Semoga Allah SWT melapangkan jalan beliau dan menempatkannya di tempat terbaik di sisi-Nya.
8. Kepada ibuk ku tercinta Elis Suryani , sosok kuat yang tidak hanya menjadi seorang ibu ,tetapi juga menggantikan peran ayah dengan penuh keteguhan,kesabaran dan kasih sayang. Dalam doa yang dipanjatkan,setiap air mata ,dan setiap pengorbanan,penulis menemukan makna perjuangan yang sesungguhnya . Dari beliau, penulis belajar bahwa cinta seorang ibu mampu menguatkan bahkan di saat dunia terasa sangat berat.
9. Kepada kedua saudaraku tercinta Kopka Afri Eka Saputra, dan Praka Bondan Wahyu Wibowo, Terima kasih tak terhingga atas segala pengorbanan,

dukungan, dan kesabaran kalian yang telah membiayai serta mendukung perjalanan studiku hingga titik ini. Kalian adalah pahlawan tanpa tanda jasa dalam hidupku. Semoga kebaikan dan ketulusan hati kalian dibalas dengan kebaikan yang berlipat ganda oleh Tuhan Yang Maha Esa.

10. Kepada kedua Ipar ku tercinta Cherlly Eka Fitriani, dan Winda Febri Yanti S.Tr.Keb, Terima kasih telah menerima dan menyayangiku seperti keluarga sendiri. Dukungan, doa, serta semangat yang kalian berikan menjadi kekuatan besar bagiku untuk bisa menyelesaikan studi ini.
11. Kepada yang tak kalah penting kehadirannya Dadang Surya Putra, Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung, ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh dan kesah, memberikan semangat untuk pantang menyerah.
12. Kepada sahabat terbaik penulis Ririn Sarifatuaini,S.Pd.,Novia Rahayu,S.Pd., Sofi Nurul Aini, S.Pd., Amanda Pradita, Muhamad Rafi, Muhammad Ikhsan Nofit, Zikrillah Rahikal, dan Rahmadku Ramadhan. Yang selalu memberikan dukungan dan motivasi selama bangku perkuliahan ini, Terima kasih telah berbagi ilmu, saling melengkapi, dan memberikan semangat ketika rasa lelah datang menghampiri.
13. Kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu, tetapi akan selalu penulis kenang di hati.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu penulis membutuhkan kritik dan saran yang sifat membangun dengan harapan kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan berupa pahala yang berlipat ganda atas segala bantuan yang diperoleh penulis. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Padang, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABLE.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB 1 _PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat penelitian.....	5
BAB II _TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	6
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
3. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	16
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	17
5. Manfaat Menjaga Kebugaran Jasmani	20
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III _METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Teknik Pengumpulan Data	28
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV _HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data	43
1. <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Siswa Putra kelas VII SMPN 12 Kota Padang	43
2. <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Siswa Putri kelas VII SMPN 12 Kota Padang	45
3. <i>Sit Up Test</i> Siswa Putra kelas VII SMPN 12 Kota Padang	46
4. <i>Sit Up Test</i> Siswa Putri kelas VII SMPN 12 Kota Padang	48
5. <i>Standing Board Jump Test</i> Siswa Putra Kelas VII SMPN 12 Kota Padang.....	49
6. <i>Standing Board Jump Test</i> Siswa Putri Kelas VII SMPN 12 Kota Padang.....	51
7. <i>T Test</i> Siswa Putra Kelas VII SMPN 12 Kota Padang.....	52
8. <i>T Test</i> Siswa Putri Kelas VII SMPN 12 Kota Padang	53
9. <i>Beep Test</i> Siswa Putra kelas VII SMPN 12 Kota Padang.....	55
10. <i>Beep Test</i> Siswa Putri kelas VII SMPN 12 Kota Padang	56
11. <i>Kebugaran Jasmani</i> Siswa Putra SMPN 12 Kota Padang.....	58
12. <i>Kebugaran Jasmani</i> Siswa Putri SMPN 12 Kota Padang	60
13. <i>Kebugaran Jasmani</i> Siswa SMPN 12 Kota Padang	61
B. Pembahasan.....	63
BAB V _PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABLE

Tabel 1. Populasi Peserta Didik SMP 12 Padang	27	
Tabel 2. Norma <i>Sit Up</i> (repetisi).....	31	
Tabel 3. Norma <i>Standing Broad Jump</i> (centimeter)	33	
Tabel 4. Norma <i>T Test</i>	36	
Tabel 5. Norma Test <i>Hand and Eye Coordination</i>	38	
Tabel 6. Norma MFT/ <i>Bleep Test/Beep Test</i>	40	
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Putra.....	44	
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Siswa Putri.....	45	
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Sit Up Test</i>	47	
Tabel 10. Distribusi Frekuensi <i>Sit Up Test</i> Siswa Putri	48	
Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>Standing Board Jump Test</i> Putra	50	
Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Standing Board Jump Test</i> Siswa Putri	51	
Tabel 13. Distribusi Frekuensi <i>T-Test</i> Siswa Putra.....	52	
Tabel 14. Distribusi Frekuensi <i>T Test</i> Siswa Putri.....	54	
Tabel 15. Distribusi Frekuensi <i>Beep Test</i> Siswa Putra	55	
Tabel 16. Distribusi Frekuensi <i>Beep Test</i> Siswa Putra	57	
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 12 Padang	58	
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 12 Padang..		60
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 12 Kota Padang	61	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	25
Gambar 2. <i>Sit Up Test</i>	29
Gambar 3. <i>Standing Broad Jump Test</i>	31
Gambar 4. <i>T Test</i>	33
Gambar 5. <i>Hand and Eye Coordination Test</i>	36
Gambar 6. <i>Beep test</i>	38
Gambar 7. Diagram Distribusi <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Putra.....	44
Gambar 8. Diagram Distribusi <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Putra.....	46
Gambar 9. Diagram Distribusi <i>Sit Up Test</i> Putra.....	47
Gambar 10. Diagram Distribusi <i>Sit Up Test</i> Putri	49
Gambar 11. Diagram Distribusi <i>Standing Board Jump Test</i> Putra	50
Gambar 12. Diagram Distribusi <i>Standing Board Jump Test</i> Putri.....	52
Gambar 13. Diagram Distribusi <i>T Test</i> Siswa Putra	53
Gambar 14. Diagram Distribusi <i>T Test</i> Siswa Putri.....	55
Gambar 15. Diagram Distribusi <i>Beep Test</i> Putra	56
Gambar 16. Diagram Distribusi <i>Beep Test</i> Putra	58
Gambar 17. Diagram Distribusi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 12 Padang.....	59
Gambar 18. Diagram Distribusi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 12 Padang.....	61
Gambar 19. Diagram Distribusi Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 12 Kota Padang.....	62

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani menjadi suatu hal penting dalam pendidikan, bukan hanya mempengaruhi aktivitas pembelajaran tetapi juga membantu dalam melaksanakan segala kegiatan sehari-hari (Hardiansyah, S, 2024). Tubuh yang kebugaran jasmaninya baik akan mempermudah dalam melaksanakan setiap aktivitas dalam waktu yang lama dibanding kondisi fisik yang tidak baik atau kurang. Tubuh yang bugar adalah sesuatu hal terpenting dalam meningkatkan mobilitas agar dapat meraih prestasi pembelajaran/ akademik lebih baik lagi bagi peserta didik (Zainul, 2018).

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 mengatakan tentang sistem pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap ,kreatif , mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Yupita 2023 : 143).

Di dalam Depdiknas PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif sosial dan emosional (Arrasyih 2019:3).

Dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak saja secara konvensional diberikan, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, teknik, strategi, emosional, dan sosial, seseorang tidak akan mendapatkan hasil yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik. Menurut Samsudin dalam Arsil (2018:198) pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan utama dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk peserta didik yang sehat secara fisik maupun mental. Hal ini sejalan dengan kebijakan pemerintah yang tertuang dalam Kementerian Pendidikan Nasional melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi, yang kemudian diperkuat dan diperbarui dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Permendikbud) Nomor 64 Tahun 2013 dan Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016. Dalam peraturan tersebut dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. PJOK tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik semata, tetapi juga bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek dalam diri peserta didik.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan para Peserta Didik SMPN 12 Padang dapat menjalankan tugasnya sebagai pelajar dengan baik dan memperoleh hasil yang maksimal. Baik itu di mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga (PJOK) ataupun di mata pelajaran lain. Namun nyatanya yang terjadi di lapangan tidak sesuai dengan harapan.

Dari observasi yang penulis lakukan di SMPN 12 Padang terdapat masalah pada saat proses belajar mengajar. Pada pembelajaran berlangsung ada beberapa Peserta Didik yang kurang aktif bergerak, tidak bugar dan mengantuk yang kemungkinan disebabkan oleh pola hidup serta kurangnya latihan dan olahraga dari peserta didik tersebut inilah yang menyebabkan kebugaran jasmaninya tidak bagus, makanya penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul Tinjauan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMPN 12 Padang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi masalah penelitian variabel tersebut sebagai berikut:

1. Usia mempengaruhi kebugaran jasmani Peserta Didik SMPN 12 Padang.
2. Pola Hidup mempengaruhi kebugaran jasmani Peserta Didik SMPN 12 Padang.
3. Status gizi Peserta Didik mempengaruhi kebugaran jasmani Peserta Didik SMPN 12 Padang.

4. Latihan Dan Olahraga mempengaruhi kesegaran jasmani Peserta Didik SMPN 12 Padang.
5. Motivasi belajar olahraga mempengaruhi kesegaran jasmani Peserta Didik SMPN 12 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Pola Hidup.
2. Latihan Dan Olahraga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Bagaimana pola hidup mempengaruhi kebugaran jasmani Peserta Didik kelas VII di SMPN12 Padang Kecamatan Nanggalo Kota Padang?
2. Bagaimana latihan dan olahraga mempengaruhi kebugaran jasmani Peserta Didik kelas VII di SMPN 12 Padang Kecamatan Nanggalo Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang:

1. Bagaimana pola hidup meningkatkan kebugaran jasmani Peserta Didik kelas VII di SMPN12 Padang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.
2. Bagaimana latihan dan olahraga meningkatkan kebugaran jasmani Peserta Didik kelas VII di SMPN 12 Padang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

F. Manfaat penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti apa yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat:

1. Bagi penulis sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru olahraga sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam mengambil tindakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani Peserta Didik.
3. Bagi Peserta Didik untuk bahan masukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani yang lebih baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 12 Padang secara keseluruhan berada pada kategori “sedang”. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, seperti pelaksanaan aktivitas olahraga secara rutin dengan variasi yang menarik, pemanfaatan waktu istirahat aktif secara optimal, serta peningkatan peran kegiatan ekstrakurikuler dalam menunjang kebugaran siswa.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada siswa SMPN 12 Padang untuk dapat memperhatikan tingkat kebugaran jasmani yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan pada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) agar dapat meningkatkan kebugaran siswa SMPN 12 Padang melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang terencana dan penerapan metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang terprogram dan terstruktur.

3. Bagi orang tua siswa agar dapat memperhatikan aktivitas fisik anaknya yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani sebagai faktor penting penunjang proses pembelajaran di sekolah.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada SMPN 12 Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada Sekolah Menengah di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, M.s. et al. 2021, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yayasan Kita Menulis, Medan
- Afizi, R., Deswandi, D., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 155-160.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota ukm futsa luniversitas teknokrat indonesia. *Journal of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 120
- Armando, M. dkk. (2023). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribble Tim Futsal SMP 15 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(10), 116-125.
- Armando, M. dkk. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Lengan terhadap Kemampuan Smash Normal Atlet Klub Generations. *Jurnal JPDO*, 6(6), 159-165..
- Arrasyih, F., & Rasyid, W. (2019). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 2(3), 1-8.
- Arsil & Antoni, D. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP.
- Arsil, dkk. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora*. Vol. 5. No 2.
- Chantika, D., Darni, D., Edwarsyah, E., & Febrian, M. (2024). *Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai*. Jurnal JPDO, 7(2), 184-190.
- Deswandi. (2017). Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataran tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik. Padang: UNP.
- Edwarsyah, Hardiansyah Sefri, Syampurma Hilmainur. (2017).
- Eldawaty, R Sepriani, 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman: Jurnal Mensana, Vol, 3 No. 2

- Hardiansyah, S.(2018). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2).
- Hilmainur. S. (2016). Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes bagi Siswa-Siswi SMP N 10 Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP. *Jurnal Menssana*. Vol 1, No. 2.
- Hilmainur. S. dkk. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranci Kota Padang. *Jurnal Menssana*. Volume 4, Nomor 1.
- Kamal. F, dkk. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bola Basket FIK UNP. *Jurnal Menssana*. Vol 3, No. 1
- Kasmadi & Nia Siti Sumariah (2014). Panduan Moderen Penelitian Kuantitatif. Alfabeta
- Ranata, Septri Agi, Kamal Firdaus, and Sefri Hardiansyah. "TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 KOTA SOLOK." *Jurnal JPDO* 5.8 (2022): 135-143.
- 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.
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., Mulyana, A., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Sefri. H. (2018). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *JURNAL PENJAKORA*, 4(2).
- Sepriadi, dkk. (2017) Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal media Ilmu* Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sepriadi. (2019). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Rajawali Pers Keolahragaan Nasional.
- Siddik, F., Tianda, N. D., Risky, S. N., Hadi, R. T., Turnip, L. R., & Wulandari, D. (2024). Pengaruh Program Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran

Fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri 064966 Medan. *Student Scientific Creativity Journal*, 2(4), 60–62. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v2i4.3358>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Tksi kemendikbud.2024.-Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase EF. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/prosedur-detail.php?idp=74>

Widiastuti (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.

Yupitra, E., Rasyid, W., Zulman, Z., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Indarung. *Jurnal JPDO*, 6(3), 142-148.

Ihsan, M., Asnaldi, A., Sepriani, R., & Febrian, M. (2025). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang*. 8(10).

Kasanrawali, A., Habibie, M., Prayoga, H. D., Retno, P., & Nurulita, F. (2025). *Hubungan Kebugaran Jasmani TKSİ dengan Tingkat Konsentrasi Siswa SD Negeri Telaga Biru 7 The Relationship Between Physical Fitness and Concentration Levels of Students at Telaga Biru 7 Elementary School*. 6(2), 405–415. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>