

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 8 KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



MELY HASANAH LUBIS

NIM. 22086231

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

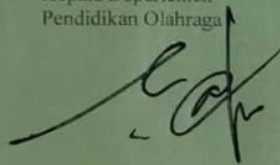
2026

HALAMAN PESERTUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI
Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang
Nama : Mely Hasanah Lubis
NIM : 22086231
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

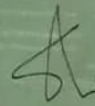
Padang, 14 Juli 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Dr. Sepriadi, S. Si., M. Pd
NIP. 198909012014041002

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

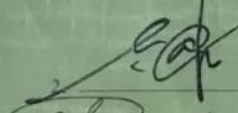
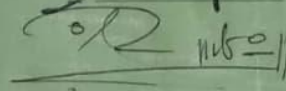
Judul : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI
Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang
Nama : Mely Hasanah Lubis
NIM : 22086231
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 14 Juli 2026

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Sepriadi, S. Si., M. Pd
2. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, S. Pd., M. Pd
3. Anggota : Dr. Indri Wulandari, S. Pd., M. Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 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 di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara penulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah 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, 14 Juli 2026.

Yang membuat pernyataan,



Mely Hasanah Lubis
NIM. 22086231

ABSTRAK

Mely Hasanah Lubis, 2026 : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang.

Tempat penelitian berada di lingkungan SMA Negeri 8 Kota Padang dan dilaksanakan pada bulan Mei 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang yang berjumlah 345 siswa, terdiri atas 164 siswa putra dan 181 siswa putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Sampel penelitian ditentukan sebanyak 10% dari jumlah siswa putra dan 10% dari jumlah siswa putri kelas XI sehingga diperoleh 34 siswa sebagai sampel penelitian, yang terdiri atas 16 siswa putra dan 18 siswa putri. Pengumpulan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase F untuk siswa Sekolah Menengah Atas yang meliputi *Hand-Eye Coordination*, *Hand Touch Reaction*, *T-Test*, *Vertical Jump*, *Dipping Test*, dan *Multi-Stage Fitness Test*.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang sebesar 15,88. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang berada pada kategori kurang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang".

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M. T. Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, saran serta motivasi yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini. Semoga

Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang bapak berikan.

5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd dan Ibu Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd selaku Dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran serta masukan yang sangat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk di berbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Teristimewa, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayah MKL dan Mama NP yang paling berjasa dalam kehidupan penulis. Keduanya selalu mengupayakan agar anak-anaknya dapat menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Dengan segala keterbatasan yang ada, Ayah dan Mama selalu menjadi sumber kekuatan, penguat langkah, dan tempat kembali bagi penulis dalam setiap proses yang dijalani. Sebagai anak kedua, penulis bersyukur dan bangga dapat menyelesaikan pendidikan sarjana sebagai lulusan pertama di keluarga. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, umur yang panjang, serta membalas seluruh kebaikan, pengorbanan, dan keikhlasan Ayah dan Mama dengan pahala yang berlipat ganda.
8. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada abang dan adik tersayang, Nanda Hariansyah Lubis, Salmah Rayanti Lubis, dan Azhar Ramadhan Lubis. Kehadiran kalian dengan tawa, keceriaan, dan kepolosan sering kali menjadi

penghibur di tengah proses penyusunan skripsi ini. Semoga kalian tumbuh menjadi pribadi yang baik dan memiliki semangat belajar yang tinggi.

9. Sahabat penulis dari awal sampai sekarang, Tetri Suryani, Hiska Nazra Azizah, Lira Andarista, Kayani Cahya, M. Rifqi Ikhsanuddin, Jayanto Abednego, Aiyul Mazidah, Mutiara Afrida, Alia Zurna Lutfi, Dina Junita, Mila Yolanda, Yang sudah berkenan menjadi teman baik saya semasa awal masuk perkuliahan dan senantiasa membantu, memberikan saran dan motivasi kepada penulis selama masa perkuliahan. Terimakasih atas setiap doa, bantuan, canda tawa, serta kebersamaan yang begitu berarti. Semoga persahabatan ini tetap terjalin erat dan segala kebaikan yang telah diberikan.

Padang, 20 Juni 2026

Mely Hasanah Lubis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
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	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	21
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	25
5. Fungsi Kebugaran Jasmani Bagi Siswa.....	26
6. Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani yang Baik dan Buruk.....	27
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual	30
D. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Definisi Operasional.....	35
E. Instrumen Penelitian.....	36

F. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi Data.....	54
B. Pembahasan.....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	34
Tabel 2.	Sampel Penelitian.....	35
Tabel 3.	Norma <i>Hand Eye Coordination Test</i>	38
Tabel 4.	Formulir <i>Hand & Eye Coordination Test</i>	38
Tabel 5.	Norma <i>Hand Touch Reaction Test</i>	40
Tabel 6.	Formulir <i>Hand Touch Reaction Test</i>	41
Tabel 7.	Norma <i>T-Test</i>	43
Tabel 8.	Formulir <i>T-Test</i>	43
Tabel 9.	Norma <i>Vertical Jump</i>	45
Tabel 10.	Formulir <i>Vertical Jump Test</i>	46
Tabel 11.	Norma <i>Dipping Test</i>	48
Tabel 12.	Formulir <i>Dipping Test</i>	48
Tabel 13.	Norma <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	51
Tabel 14.	Formulir <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	52
Tabel 15.	Kategori Nilai TKSI.....	53
Tabel 16.	Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang	55
Tabel 17.	Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang	57
Tabel 18.	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Keseluruhan Siswa Putra dan Putri Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konseptual	31
Gambar 2.	<i>Hand Eye Coordination Test</i>	37
Gambar 3.	<i>Hand Touch Reaction Test</i>	40
Gambar 4.	<i>T-Test</i>	42
Gambar 5.	<i>Vertical Jump Test</i>	45
Gambar 6.	<i>Dipping Test</i>	47
Gambar 7.	<i>Multi-Stage Fitness Test</i>	50
Gambar 8.	Histogram Kebugaran Jasmani siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Negeri 8 Kota Padang.....	56
Gambar 9.	Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas XI Sekolah Menengah Negeri 8 Kota Padang.....	58
Gambar 10.	Histogram Kebugaran Jasmani Keseluruhan Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usaha yang dilakukan oleh pemerintah dalam meningkatkan mutu Pendidikan telah cukup banyak, diantaranya adalah seperti pembaharuan kurikulum, pengadaan sarana dan prasarana, meningkatkan mutu guru serta kegiatan yang memancing minat siswa untuk belajar.

Dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 Pasal 1 tentang Pendidikan Nasional disebut bahwa: “Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.” Jelaslah melalui Pendidikan kita dapat mengembangkan potensi peserta didik, sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan, sehat, cakap, dan mandiri. Disamping itu Pendidikan juga dapat membentuk watak dan menjadi manusia yang berakhlak mulia serta taat kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Bahkan Pendidikan dapat dikatakan sebagai investasi jangka panjang yang selalu menjadi perhatian dan pemerintah membutuhkan usaha dan dana yang cukup besar, semua manusia menjanjikan Pendidikan demi kelangsungan masa depan hidupnya dan mampu mengingat harkat martabat bangsa.

Dalam mewujudkan tujuan dan fungsi Pendidikan Nasional tersebut, berbagai upaya yang telah dilakukan pemerintah, diantaranya adalah dengan memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke dalam kurikulum sekolah. Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan (PJOK) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani. Darni, D., & Welis, W. (2018:415). PJOK merupakan mata pelajaran yang dipandang sebagai pelajaran yang paling kompleks dan seimbang. Hal dikarenakan dalam proses pembelajaran PJOK siswa diajarkan agar cakap secara efektif, psikomotor dan kognitif sebagaimana yang dijelaskan oleh Suharjana (2013:1) Kesegaran Jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. Ada beberapa manfaat dari Tingkat Kebugaran Jasmani yaitu menurut Erlina (2012:104) Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek Kebugaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai Pendidikan Nasional dan aspek pola hidup yang sehat, pengenalan lingkungan yang bersih melalui aktivitas jasmani.

Jadi berdasarkan pernyataan beberapa para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani di sekolah mempunyai pengaruh yang besar terhadap kesehatan jasmani siswa. Pendidikan Jasmani diselenggarakan di setiap Lembaga Pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar hingga Universitas, dan merupakan bagian integral dari upaya Pendidikan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani di sekolah. Adaptasi Kebugaran Jasmani terhadap kondisi fisik menunjang proses belajar siswa sehari-hari.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 8 Kota Padang, hendaknya selaras dengan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, yang seorang pendidik yang memiliki pendidikan profesional, ia mampu menjelaskan secara efisien dalam mengatur kegiatan-kegiatan yang akan dipraktekkan saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, seperti: a) melaksanakan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dan Penjasorkes, b) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama, c) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Penjaorkes, d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui efektifitas jasmani, e) mengembangkan kemampuan gerak (motorik) dan berbagai macam permainan dan olahraga, f) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, h) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat, i) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat, j) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. Semua komponen tersebut, siswa diharapkan mampu memperoleh hasil belajar yang baik.

Fenomena yang terjadi pada siswa di sekolah saat ini yaitu bermalas-malasan pada jam pembelajaran, baik pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) maupun yang lainnya, selain masalah tersebut

faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada pembelajaran PJOK, seperti: a) Usia, yang mana seiring dengan bertambah usia juga turut mempengaruhi komposisi serta kelenturan tubuh karena menurunnya elastisitas otot yang berperan penting. b) Genetik atau keturunan, hal tersebut sangat berkaitan dengan kemampuan tubuh tertentu, seperti kelenturan, kecepatan, serta keseimbangan yang termasuk ke dalam komponen kebugaran jasmani. c) Jenis Kelamin, kekuatan otot laki-laki cenderung lebih besar dibandingkan wanita karena mengikuti proporsi tubuhnya, hal ini dikarenakan terdapat perbedaan yang cukup signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan otot antara laki-laki dan wanita setelah mengalami masa pubertas. d) Gizi, tubuh memerlukan asupan nutrisi yang cukup yang seimbang untuk mengoptimalkan kebugaran jasmaninya mulai dari karbohidrat, protein, vitamin, hingga mineral. e) Aktivitas Fisik, dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat membantu membangun massa dan kelenturan otot yang menjadi indikator dari kebugaran jasmani. f) Istirahat, tubuh yang telah melalui serangkaian aktivitas fisik untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani memerlukan waktu istirahat untuk memulihkan kekuatannya.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan salah satu guru PJOK yaitu Bapak Ade Andika Putra, S.Pd yang telah peneliti lakukan di SMA Negeri 8 Kota Padang pada UNP BERDAMPAK (Mengajar) periode Oktober-Desember 2025, masih banyak siswa-siswi SMA Negeri 8 Kota Padang yang tidak mencapai kebugaran yang baik. Hal ini terlihat dengan banyaknya peserta didik yang mengalami kelelahan yang berlebihan saat melakukan aktivitas

pembelajaran dan rendahnya motivasi belajar siswa yang terlihat dari sikap kurang aktif atau bermalas-malasan saat pembelajaran. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani siswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, genetik, gizi, aktivitas fisik, dan istirahat. Banyak aspek-aspek yang mempengaruhi kebugaran jasmani dari mulai kenyataan di lapangan, sarana dan prasarana di sekolah yang kurang lengkap dan aktivitas siswa yang lebih banyak mengisi waktu luang dengan smartphone dibandingkan olahraga.

Berdasarkan latar belakang di atas tersebut, peneliti tertarik untuk melihat seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 8 Padang, dengan melakukan penelitian dengan judul **“Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Siswa cepat merasa lelah ketika melakukan aktivitas olahraga
3. Kebiasaan siswa
4. Pola hidup sehari-hari

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah pada penelitian ini untuk dapat lebih fokus dalam pelaksanaan penelitian, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi

pada “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Penulis, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang.
3. Siswa, sebagai bahan informasi untuk mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Sebagai masukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.

5. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambah bahan bacaan di wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru penjas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu bahwa dari 34 siswa yang hadir pada saat penelitian dapat dikemukakan kesimpulan : Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 8 Kota Padang sebesar 15,88 dikategorikan kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMAN 8 Kota Padang sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada siswa kelas kelas XI SMAN 8 Kota 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 agar dapat meningkatkan kebugaran siswa kelas XI SMAN 8 Kota Padang melalui pembelajaran pendidikan Jasmani yang terencana dan penerapan metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang terprogram dan terstruktur.
3. Bagi pihak terkait di SMAN 8 Kota Padang, agar dapat menyediakan fasilitas penunjang untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

4. Bagi orang tua siswa agar dapat memperhatikan aktivitas fisik anaknya yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani sebagai faktor penting penunjang proses pembelajaran di sekolah.
5. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa kelas XI SMAN 8 Kota Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa kelas lain atau Sekolah Menengah di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adipurwanto, S., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Reaksi Pada Siswa Smp Negeri 01 Bangkalan Menggunakan Instrumen Ruler Drop Test. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1503-1509, <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3243>
- Apriani, R., & Nirwandi, (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPA dengan Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(10), 33-40.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.
- Atwi, Z., & Firudaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA . *Jurnal JPDO*, 3(1), 24-29.
- Chandra, B., & Marianti, S. (2020). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Otot Pinggang Memberikan Kontribusi Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Patriot*, 2(1), 96-110.
- Darmawan, L. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143-154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jmspirasi>
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Dewi, P. C. P., & Vanagosi, K. D. (2018). Pelatihan Lari Huruf W Dan Kelincahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 68-73.
- Eldawaty, E., Neldi, H., & Sepriani, R. (2022). Tinjauan Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 22 Padang. *Jurnal JPDO*, 5(9), 15-20.
- F. Suharjana, & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D2 PGSD Penjas FIK UNY. *Pendidikan jasmani Indonesia*, 5(2), 64-73.
- Fetra Bonita Sari, Risda Amini, M. (2020). Jurnal basicedu. *Jurnal Basicedu*, 3(2), 524–532. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/971>
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The physiological basis for exercise and sport* (5th ed.). WCB Brown & Benchmark.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Ikhval, Q., & Maidarman. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bola Voli Puteri. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 78-82. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/195>
- Januarioanto, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154.
- Kemdikbud : (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi).
- Komarudin. (2016). Membentuk Kematangan Emosi dan Kekuatan Berpikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indosnesia*, 12(2), 69.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nasriani, A., & Mardela, R. (2019). Kecepatan reaksi dan Koordinasi Mata-Tangan Berhubungan dengan Kemampuan Smash Bolavoli. *Patriot*, 1(3). 876-888.
- Nugraha, P.D, Utama, M.B.R., & Sulaiman, A.S.A. 2020. Survey of Students Sport Activity During Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Volume 4 (1) 11-24. E-ISSN: 2654-8003.
- Nur. A., & Bakar, A. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Shooting Sepakbola Siswa Smk Negeri I Luwuk. *Babasal Sport Education Jurnal*, 1(1). 1-6.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaraan Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27-33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Ramadhana, M. M. L., & Prihanto, J. B. (2016). Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 467-471. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Rasyid, W., Wahyuri, A. S., Syamsuar, & Putra, D. O. (2023). Tinjauan Kebugaran jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6, 15-20. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.6.2024.132>
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejaora, April*, 1(1), 37-46.
- Saputra, M., & Okilanda, A. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana*

Didaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, 20(3), 446-457.
<https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v20i3.10552>

Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaraan Jasmani. *Penjakora*, 77-89.
[https://doi.org/10.1016/s0001-4079\(19\)32592-0](https://doi.org/10.1016/s0001-4079(19)32592-0)

Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 27.

Sugiyono. (2019) *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran di Yogyakarta, *Jurnal MEDIKORA*, Vol XI, No.2. Universitas Negeri Yogyakarta.

Syamuel, F. M., Darni, Syafruddin, & Pitnawati. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Smash. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(4), 142-148.

Yusman, R., Donie, Padli, & Yenes. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Servis Atlet Sepaktakraw Klub Premni. *Gladiator*, 2(3), 157-171.
<http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/63>