

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI DI  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PANCUNG SOAL  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

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



**MUHAMAD YUNANDA  
NIM. 22086232**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DANREKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Di  
Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pancung Soal  
Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Muhamad Yunanda

NIM : 22086232 / 2022

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

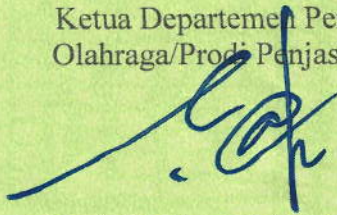
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2026

Disetujui Oleh :

Ketua Departemen Pendidikan  
Olahraga/Prodi Penjaskesrek



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

Pembimbing



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

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

“Dinyatakan lulus setelah di pertahankan di depan tim penguji skripsi”

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Muhamad Yunanda

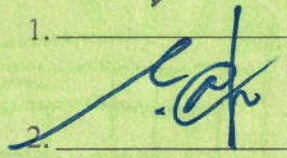
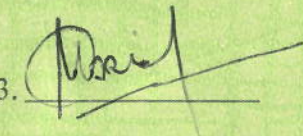
NIM/BP : 22086232 / 2022

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2026

| Tim Penguji | Nama                        | Tanda Tangan                                                                             |
|-------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua    | : Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd  | 1.  |
| 2. Anggota  | : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota  | : Dr. Mario Febrian, M.Pd   | 3.  |

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Studi Komparatif Kesehatan Mental Mahasiswa Olahraga Yang Aktif Dan Tidak Aktif Melakukan Olahraga Rekreasi 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 jika terdapat penyimpangan 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, April 2026  
Yang Membuat Pernyataan,



Muhamad Yunanda  
NIM. 22086232

## ABSTRAK

### **Muhamad Yunanda. 2026. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan**

Rendahnya aktivitas fisik siswa serta kecenderungan gaya hidup passif menjadi permasalahan utama yang berdampak pada kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMAN 1 Pancung Soal, Kabupaten Pesisir Selatan dalam merancang strategi peningkatan kebugaran di lingkungan sekolah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan menggambarkan kondisi variabel tanpa melakukan perbandingan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 367 siswa, dengan sampel sebanyak 37 siswa (10%) yang diambil menggunakan teknik probability sampling. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), yang meliputi *hand eye coordination test*, *hand touch reaction test*, *T-test*, *vertical jump test*, *dipping test*, dan *multi-stage fitness test*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori "sedang" dan perlu ditingkatkan lagi, guru harus melatih tingkat kebugaran jasmani siswa serta mentalnya. Dalam memberikan latihan guru harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani. Sehingga dapat meningkat siswa yang mendapatkan nilai kategori sedang, dan kurang menjadi kategori baik, baik sekali.

**Kata Kunci:** Kebugaran jasmani, Siswa SMA, TKSI, Deskriptif Kuantitatif

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan”**. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, M.T., Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd , selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat, dan masukan kepada penulis selama menyusun skripsi penelitian ini.
5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd dan bapak Dr. Mario Febrian, M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.

6. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing Akademik Penulis yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat, dan masukan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .
7. Seluruh bapak/Ibu staf pengajar Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Kedua orang tua saya dan Kakak (Chenchi), Onen (Sari), Abang (Murry), serta Abang Ipar (Ardi) yang sangat saya cintai karena Papa dan Mama sudah pulang ke kampung halaman duluan, dan merekalah yang telah banyak memberikan dukungan, materil, dan doa yang tulus tiada henti kepada penulis setelah kepergian kedua orang tua, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.

Padang, April 2026

Muhamad Yunanda  
NIM. 22086232

## DAFTAR ISI

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                      | <b>ii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                    | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                 | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                              | <b>xi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                             | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang Masalah .....                           | 1          |
| B. Identifikasi Masalah.....                              | 4          |
| C. Pembatasan Masalah.....                                | 4          |
| D. Perumusan Masalah .....                                | 4          |
| E. Tujuan Penelitian .....                                | 5          |
| F. Manfaat Penelitian .....                               | 5          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                      | <b>6</b>   |
| A. Kajian Teori .....                                     | 6          |
| 1. Kebugaran Jasmani .....                                | 6          |
| 2. Tujuan Kebugaran Jasmani.....                          | 9          |
| 3. Fungsi Kebugaran Jasmani .....                         | 11         |
| 4. Komponen Kebugaran Jasmani .....                       | 14         |
| 5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..... | 26         |
| 6. Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani Yang Baik .....            | 28         |
| 7. Ciri-Ciri Kebugaran Yang Rendah .....                  | 29         |
| 8. Pentingnya Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA .....      | 31         |
| B. Kerangka Konseptual .....                              | 32         |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| C. Pertanyaan Penelitian .....                     | 33        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>         | <b>34</b> |
| A. Jenis Penelitian.....                           | 34        |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian.....                | 34        |
| C. Populasi dan Sampel .....                       | 34        |
| D. Sumber Data.....                                | 36        |
| E. Teknik dan Instrumen Data .....                 | 37        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>59</b> |
| A. Deskripsi Data.....                             | 59        |
| B. Pembahasan.....                                 | 90        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>94</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 94        |
| B. Saran .....                                     | 94        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                         | <b>96</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                              | <b>99</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Populasi.....                                                           | 36 |
| Tabel 2. Sampel.....                                                             | 37 |
| Tabel 3. Norma <i>Hand Eye Coordination Test</i> .....                           | 42 |
| Tabel 4. Norma <i>Hand Touch Reaction Test</i> .....                             | 44 |
| Tabel 5. Norma <i>T-Test</i> .....                                               | 47 |
| Tabel 6. Norma <i>Vertical Jump Test</i> .....                                   | 50 |
| Tabel 7: Norma <i>Dipping Test</i> .....                                         | 53 |
| Tabel 8. Norma <i>Multi-Stage Fitness Test</i> .....                             | 56 |
| Tabel 9. Kategori Nilai TKSI.....                                                | 57 |
| Tabel 10. Daftar Nama-Nama Tenaga Pembantu .....                                 | 58 |
| Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Putra.....  | 60 |
| Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Hand Touch Reaction Test</i> Putra.....        | 61 |
| Tabel 13. Distribusi Frekuensi <i>T-Test</i> Putra .....                         | 63 |
| Tabel 14. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i> Putra .....                  | 64 |
| Tabel 15. Distribusi Frekuensi <i>Dipping Test</i> Putra.....                    | 66 |
| Tabel 16. Distribusi Frekuensi <i>Multi-Stage Fitness Test</i> Putra.....        | 67 |
| Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa ( Putra) .....        | 69 |
| Tabel 18. Distribusi Frekuensi <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Putri ..... | 70 |
| Tabel 19. Distribusi Frekuensi <i>Hand Touch Reaction Test</i> Putri.....        | 72 |
| Tabel 20. Distribusi Frekuensi <i>T-Test</i> Putri .....                         | 74 |
| Tabel 21. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i> Putri.....                   | 75 |
| Tabel 22. Distribusi Frekuensi <i>Dipping Test</i> Putri.....                    | 77 |
| Tabel 23. Distribusi Frekuensi <i>Multi-Stage Fitness Test</i> Putri .....       | 78 |
| Tabel 24. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa (Putri).....          | 80 |

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 25. Distribusi Frekuensi <i>Hand and Eye Coordination Test</i> ..... | 81 |
| Tabel 26. Distribusi Frekuensi <i>Hand touch reaction test</i> .....       | 82 |
| Tabel 27. Distribusi Frekuensi <i>T Test</i> .....                         | 84 |
| Tabel 28. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i> .....             | 85 |
| Tabel 29. Distribusi Frekuensi <i>Dipping Test</i> .....                   | 86 |
| Tabel 30. Distribusi Frekuensi <i>Multi-stage fitness test</i> .....       | 88 |
| Tabel 31. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani                           |    |
| Siswa SMAN 1 Pancung Soal.....                                             | 89 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual Kebugaran Jasmani.....                                         | 35 |
| Gambar 2. <i>Hand Eye Coordination Test</i> .....                                            | 43 |
| Gambar 3. <i>Vertical Jump Test</i> .....                                                    | 45 |
| Gambar 4. <i>T-test Agility</i> .....                                                        | 48 |
| Gambar 5. <i>Hand Touch Reaction Test</i> .....                                              | 50 |
| Gambar 6. <i>Dipping Test</i> .....                                                          | 53 |
| Gambar 7. <i>Multi-Stage Fitness Test</i> .....                                              | 56 |
| Gambar 8. Histogram Distribusi <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Putra.....              | 60 |
| Gambar 9. Histogram Distribusi <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Putri .....             | 62 |
| Gambar 10. Histogram Distribusi <i>T -Test</i> Putra.....                                    | 63 |
| Gambar 11. Histogram Vertical jump Putra .....                                               | 65 |
| Gambar 12. Histogram Distribusi <i>Dipping test</i> Putra .....                              | 66 |
| Gambar 13. Histogram Distribusi <i>Multi-Stage Fitness Test</i> Putra.....                   | 68 |
| Gambar 14. Histogram Distribusi Kebugaran Jasmani Siswa (Putra) SMAN 1<br>Pancung Soal.....  | 69 |
| Gambar 15. Histogram Distribusi <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Putri .....            | 71 |
| Gambar 16. Histogram Distribusi <i>Hand Touch Reaction Test</i> Putri.....                   | 73 |
| Gambar 17. Histogram Distribusi <i>T -Test</i> Putri .....                                   | 74 |
| Gambar 18. Histogram Distribusi <i>Vertical Jump</i> Putri.....                              | 76 |
| Gambar 19. Histogram Distribusi <i>Dipping test</i> Putri.....                               | 77 |
| Gambar 20. Histogram Distribusi <i>Multi-Stage Fitness Test</i> Putri .....                  | 79 |
| Gambar 21. Histogram Distribusi Kebugaran Jasmani Siswa (Putri ) SMAN 1<br>Pancung Soal..... | 80 |
| Gambar 22. Histogram Distribusi <i>Hand and Eye Coordination Test</i> .....                  | 82 |
| Gambar 23. Histogram Distribusi <i>Hand Touch Reaction Test</i> .....                        | 83 |

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 24. Histogram Distribusi <i>T Test</i> .....                                                           | 84 |
| Gambar 25. Histogram Distribusi <i>Vertical Jump Test</i> .....                                               | 86 |
| Gambar 26. Histogram Distribusi <i>Dipping Test</i> .....                                                     | 87 |
| Gambar 27. Histogram Distribusi <i>Multi-stage fitness test</i> .....                                         | 88 |
| Gambar 28. Histogram Distribusi Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Pancung<br>Soal Kabupaten Pesisir Selatan..... | 90 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Hasil Pengukuran Koordinasi Mata Tangan .....                  | 98  |
| Lampiran 2. Hasil Pengukuran <i>Hand Touch Reaction</i> .....              | 100 |
| <i>Lampiran 3. Hasil Pengukuran T-Test</i> .....                           | 102 |
| Lampiran 4. Hasil Pengukuran <i>Vertical Jump Test</i> .....               | 104 |
| Lampiran 5. Hasil Pengukuran Dipping Test .....                            | 106 |
| Lampiran 6. Hasil Pengukuran <i>Multi-Stage Fitness Test</i> .....         | 108 |
| Lampiran 7. Hasil Skor Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX .  | 110 |
| Lampiran 8. Hasil Skor Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra ..... | 114 |
| Lampiran 9. Hasil Skor Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri ..... | 116 |
| Lampiran 10. Surat izin Penelitian.....                                    | 118 |
| Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian .....                                | 119 |
| Lampiran 12. Surat Rekomendasi Penelitian .....                            | 120 |
| Lampiran 13. Surat Balasan Rekomendasi Penelitian .....                    | 121 |
| Lampiran 13. Surat Validasi Alat .....                                     | 122 |
| Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian .....                                  | 124 |

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan bagian integral dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang menyatakan bahwa pembangunan keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat. Penyelenggaraan olahraga diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, peningkatan prestasi, pemerataan akses terhadap fasilitas olahraga, serta pembentukan watak dan kepribadian bangsa yang disiplin dan sportif.

Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya (Giriwijoyo & Sidik, 2021). Kebugaran jasmani berperan penting dalam menunjang efektivitas proses belajar, peningkatan kesehatan, serta pembentukan karakter peserta didik yang disiplin, tangguh, dan produktif. Tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung prestasi olahraga, tetapi juga berpengaruh terhadap daya konsentrasi, motivasi belajar, dan kesejahteraan psikologis siswa.

Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di berbagai daerah di Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil penelitian Yuliani dkk. (2023), sekitar 60% siswa SMA di Kota Padang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang hingga kurang. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Wahyuni (2024) dalam penelitian di SMA Negeri 2 Payakumbuh yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami penurunan kemampuan daya tahan dan kekuatan otot akibat rendahnya aktivitas fisik harian. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kurangnya aktivitas fisik, perubahan gaya hidup remaja yang cenderung sedentary (banyak duduk, bermain gadget), serta kurangnya perhatian terhadap pola makan dan istirahat menjadi faktor penyebab utama rendahnya kebugaran jasmani siswa.

Kegiatan pendidikan jasmani di sekolah seharusnya menjadi wadah utama dalam menumbuhkan dan mengembangkan kebugaran jasmani peserta didik. Melalui aktivitas olahraga yang teratur, terukur, dan menyenangkan, siswa diharapkan dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal sesuai usia dan jenis kelamin mereka. Selain itu, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam mengarahkan peserta didik agar memiliki gaya hidup sehat serta motivasi untuk aktif berolahraga (Kemenpora, 2024). Namun, efektivitas pembelajaran PJOK sering kali belum diimbangi dengan sarana prasarana yang memadai, program latihan yang berkesinambungan, serta kurangnya evaluasi kebugaran jasmani secara berkala.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, bahwasanya tingkat partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga di sekolah masih menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Sebagian siswa tampak memiliki antusiasme dan keterlibatan yang tinggi dalam aktivitas fisik, seperti permainan sepak bola dan berbagai cabang olahraga lainnya. Namun demikian, terdapat pula sejumlah siswa yang menunjukkan tanda-tanda cepat merasa lelah, kurang bersemangat, serta cenderung pasif selama proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berlangsung. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani di antara siswa kelas XI. Perbedaan ini menjadi hal yang penting dan menarik untuk diteliti lebih lanjut guna memperoleh gambaran yang lebih jelas dan objektif. Selain itu, hingga saat ini belum tersedia data empiris yang secara sistematis menggambarkan profil kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan sebagai upaya untuk menyediakan data yang akurat dan dapat dijadikan dasar dalam perencanaan serta pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih efektif.

Melalui penelitian berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan”, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa saat ini. Hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam merancang program latihan kebugaran yang lebih efektif, serta sebagai dasar dalam

meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dan gaya hidup sehat peserta didik di lingkungan sekolah”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang berkaitan dengan siswa kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, antara lain sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Aktivitas fisik harian siswa.
3. Program pembelajaran PJOK yang belum optimal.
4. Gaya hidup.
5. Motivasi Latihan.
6. Pola Makan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda karena banyak faktor yang mempengaruhi, maka penelitian ini dibatasi pada Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI di SMAN 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini Adalah: “ Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan ? ”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi penulis dalam menambahkan wawasan pengetahuan serta mempersiapkan diri sebagai calon pendidik dan pengajar dimasa yang akan datang.

### **2. Secara Praktis**

- 1) Bagi Peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan serta mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- 2) Bagi Kepala sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pedoman dalam menentukan kebijakan demi terwujudnya kualitas pendidikan yang diharapkan.
- 3) Bagi Pendidik dapat memberikan penjelasan pada peserta didik betapa pentingnya kebugaran jasmani dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.
- 4) Bagi Peserta Didik meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terutama dalam materi kebugaran jasmani.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori "sedang", setelah menjumlahkan antara kategori baik dengan kategori sedang sehingga menghasilkan nilai 51,35% dan menghasilkan nilai 48,65% pada kategori kurang, dan perlu ditingkatkan lagi, guru harus melatih tingkat kebugaran jasmani siswa serta mentalnya. Dalam memberikan latihan guru harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani. Sehingga dapat meningkat siswa yang mendapatkan nilai kategori sedang, dan kurang menjadi kategori baik, baik sekali.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada:

##### **1. Bagi Guru PJOK**

Guru diharapkan dapat merancang dan melaksanakan program latihan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur, terencana, dan berkelanjutan. Selain itu, guru perlu menyesuaikan intensitas latihan dengan waktu pembelajaran yang tersedia agar pelaksanaan latihan lebih efektif. Guru juga disarankan untuk memberikan variasi metode pembelajaran yang menarik dan tidak monoton, sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan

pembelajaran serta berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani dan mental siswa.

## 2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK serta meningkatkan aktivitas fisik di luar jam pelajaran, seperti berolahraga secara rutin. Kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani perlu ditingkatkan agar siswa mampu menjaga kondisi fisik yang baik sehingga dapat menunjang aktivitas belajar sehari-hari.

## 3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai untuk mendukung kegiatan pembelajaran PJOK. Selain itu, sekolah juga dapat mengadakan program kegiatan olahraga secara rutin, seperti senam bersama atau ekstrakurikuler olahraga, guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kebugaran jasmani, seperti pola hidup sehat, asupan gizi, atau tingkat aktivitas fisik siswa, sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, R., & Nirwandi. (2020). *Kebugaran jasmani dan kondisi fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2019). *Kebugaran jasmani dan penerapannya dalam pendidikan jasmani*. Padang: UNP Press.
- Arsil, & Antoni, D. (2025). *Tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI)*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Atwi, A., & Firdaus, F. (2020). *Kebugaran jasmani dalam perspektif total fitness*. Jakarta: Rajawali Press.
- 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.
- Campbell, K. L., et al. (2020). Physical fitness and health performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 123–130.
- Cooper, K. H., & Brown, D. (2012). *Aerobics and physical fitness*. New York: Bantam Books.
- Dewi, M., Made, I., & Muliarta, I. M. (2016). Daya tahan kardiorespirasi dan kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(1), 1–8.
- Fajrianie, R., & Purnomo, E. (2019). Kelincahan dalam aktivitas olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 45–52.
- Fukuda, T. (2019). *Physical fitness testing and measurement*. Tokyo: Sport Science Press.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2021). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Halbatullah, K. (2019). *Fleksibilitas dan performa gerak*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hadani, dkk. (2020). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Bafirman, H. B., & Wahyuri, A. S. (2023). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Irawadi, H. (2023). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: UNP Press.

- Ismaryati. (2021). Kebugaran jasmani dan fungsinya. Dalam S. Desferi (Ed.), *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Surakarta: UNS Press.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2024). *Pedoman pembinaan kebugaran jasmani*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Kramer, E. (2024). *Components of physical fitness*. Medicine LibreTexts.
- Lutan, R. (2001). *Asas-asas pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Miranda. (2013). *Komponen kebugaran jasmani*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Miller, T. (2010). *Measurement in physical education*. New York: McGraw-Hill.
- Muspita. (2012). *Komponen kebugaran jasmani*. Padang: UNP Press.
- Nascimento. (2014). Speed and performance. *International Journal of Sports Science*, 6(2), 90–98.
- Nurhasan. (2023). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI Press.
- Nurrochmah, S. (2016). *Dasar-dasar kondisi fisik*. Malang: UM Press.
- Nursalam, & Aziz, A. (2020). *Metodologi penelitian keolahragaan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Palar, C. M. (2015). Latihan aerobik dan kebugaran jasmani. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 10–18.
- Rasyud, A., dkk. (2023). Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 85–93.
- Sepriadi. (2017). *Ilmu kebugaran jasmani*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sharkey, B. J. (2011). *Fitness and health* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudaryono. (2018). *Metodologi penelitian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Syafruddin. (2023). *Dasar-dasar ilmu melatih*. Padang: UNP Press.
- Utomo, S., & Suwandi. (2008). *Latihan kekuatan otot*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Wahyuni. (2024). Analisis kebugaran jasmani siswa SMA. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 44–52.
- Yuliani, R., dkk. (2023). Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 18(2), 101–109.
- Yusuf, & Zainuddin. (2020). *Kelincahan dan koordinasi gerak*. Makassar: UNM Press.
- Zulman. (2021). *Kondisi fisik atlet*. Padang: UNP Press.