

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VII B
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 PAINAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

PANGERAN ALAM MILLENIA ARBI

NIM :20086502

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

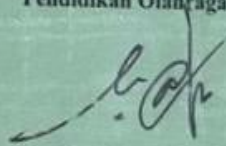
SKRIPSI

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII.B
Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan

Nama : Pangeran Alam Millenia Arbi
NIM : 20086502
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Berto Apriyano, S.Pd., M.Pd., Ph.D
NIDN. 0013049002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Pangeran Alam Millenia Arbi
NIM : 20086502

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

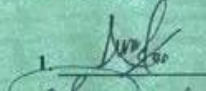
Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII.B Sekolah Menengah
Pertama Negeri 2 Painan

Padang, Februari 2026

Nama

Tanda Tangan

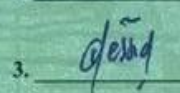
1. Ketua : Berto Apriyano, S.Pd., M.Pd., Ph.D

1. 

2. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd

2. 

3. Anggota : Dessi Novita Sari, S.Pd., M.Pd

3. 

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS
VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 PAINAN
Nama : PANGERAN ALAM MILLENIA ARBI
Nim/BP : 20086502/2020
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Departemen
Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2026

Disetujui oleh:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Dr. Aldo Naza Putra, SPd., M.Pd
NIP. 19890901 2018031 001

Pembimbing

Berto Aprivano S.pd., Mpd.,
PhD
NIP 0013049002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **"Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan"**, adalah hasil 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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 26 Januari 2026
Yang membuat pernyataan

A yellow rectangular official stamp is placed over the signature. The stamp contains the text "KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN" at the top, the Garuda Pancasila emblem in the center, and "METERAN TEMPEL" and "GUSF SANX231496511" at the bottom.

PANGERAN ALAM MILLENIA ARBI

NIM :20086502

ABSTRAK

Pangeran Alam Millenia Arbi. 2026. "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan" Skripsi. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 2 Painan Kecamatan IV Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat. Permasalahan yang terjadi di SMP Negeri 2 Painan terkait dengan kebugaran jasmani, terlihat dengan banyaknya anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, yang mana peserta didik sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik, sering terkena penyakit, serta kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian *deskriptif*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Painan Kecamatan Pesisir Selatan yang berjumlah 116 peserta didik. Sampel diambil secara *purposive random sampling* dengan sampel yang berjumlah 30 peserta didik kelas VII B. Terdiri dari 15 peserta didik putra dan 15 peserta didik putri. Instrumen penelitian kebugaran jasmani yaitu, Tes Kebugaran Peserta didik Indonesia (TKSI) fase D. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian bahwa kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII SMP Negeri 2 Painan dalam kategori kurang dan bahwa kebugaran jasmani peserta didik putri kelas VII SMP Negeri 2 Painan dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **"Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan"**. Shalawat serta salam kita sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Dalam pembuatan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah swt yang telah mempermudah penulis dalam menyusun laporan skripsi ini. Kepada semua pihak yang telah membantu dan mendoakan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Berto Apriyano S.Pd., M.Pd., PhD sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Indri Wulandari S.pd., M.Pd dan Dessi Sari S.Pd., M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada kedua orangtua saya yang bernama Alm. Alfar Arbi dan Hindryanti atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, 26 Januari 2026



PANGERAN ALAM MILLENIA ARBI

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
Error! Bookmark not defined.	
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Kebugaran Jasmani.....	11
2. Fungsi kebugaran Jasmani	16
3. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani.....	17
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..	35
5. Hakekat Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP)	37
B. Kerangka Konseptual.....	41
C. Pertanyaan Penelitian.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	44

A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel.....	44
a. Populasi.....	44
b. Sampel	45
D. Jenis dan Sumber Data.....	46
1. Jenis Data	46
2. Sumber Data.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data	47
1. Tes Daya Tahan <i>Kardiorespirasi Multi Stage Fitness</i> <i>Test/Bleep Test/Beep Test</i>	47
2. Tes kekuatan otot <i>sit-up</i>	50
3. Tes daya ledak <i>standing broad jump</i>	53
4. Tes kelincahan <i>T-Test</i>	55
5. Tes Koordiasi mata tangan <i>Hand eye coordination</i>	58
6. Kategori Nilai Tes Kebugaran Peserta didik Indonesia (TKSI).....	61
F. Teknik Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Deskripsi Data	63
1. Kebugaran Jasmani Putra.....	63
2. Kebugaran Jasmani Putri	70
B. Pembahasan	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Peta SMP Negeri 2 Painan	6
2. Kerangka Konseptual.....	42
3. Ilustrasi Pelaksanaan <i>MFT/Beep Test</i>	49
4. Ilustrasi <i>Tes Sit-Up</i>	52
5. Ilustrasi <i>Tes Standing Broad jump</i>	54
6. Ilustrasi <i>T-Test</i>	57
7. Ilustrasi <i>Hand eye coordination test</i>	60
8. Histogram Kebugaran Jasmani Putra	64
9. Histogram Daya Tahan <i>Aerobik</i>	65
10. Histogram Kekuatan Otot.....	66
11. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	67
12. Histogram Kelincahan.....	69
13. Histogram Koordinasi Mata Tangan.....	70
14. Histogram Kebugaran Jasmani Putri.....	71
15. Histogram Daya tahan <i>Aerobik</i>	72
16. Histogram Kekuatan Otot.....	74
17. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	75
18. Histogram Kelincahan.....	76

19. Histogram Koordinasi Mata Tangan.....	77
20. <i>Hand aye coordination/koordinasi</i> mata dan tangan (Putra dan Putri)	99
21. <i>Standing broad jump</i> (Putra dan Putri)	99
22. <i>T - test</i> (Putra dan Putri)	99
23. <i>Beep test</i> (Putra dan Putri)	99
28. <i>Sit up</i> (Putra dan Putri)	100

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	45
2. Pengambilan sampel melalui <i>purposive random sampling</i>	46
3. Norma <i>MFT/Bleep Test/Beep Test</i>	50
4. Norma <i>Sit up (repetisi)</i>	53
5. Norma <i>Standing Broad Jump (centimeter)</i>	Error! Bookmark not defined.
6. Norma <i>T-Test (detik)</i>	58
7. Norma <i>Hand and Eye Coordination (Repetisi)</i>	61
8. Kategori Nilai TKSI.....	61
9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putra	63
10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobik</i>	64
11. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot.....	65
12. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	67
13. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	68
14. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan.....	69
15. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri.....	70
16. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobik</i>	72
17. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot.....	73
18. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	74
19. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	75
20. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan.....	76

LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data <i>Responden</i>	89
2. Master Tabel Penelitian Putra.....	90
3. Master Tabel Penelitian Putri.....	93
4. Lampiran Tabel Prediksi <i>Vo₂Max</i>	97
5. Lampiran Dokumentasi	99
6. Dokumentasi Surat Rekomendasi Izin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik	101
7. Dokumentasi Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 2 Painan.....	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 tentang sistem Keolahragaan Nasional mengenai Bab V Pasal 18 ayat 1-6 menyatakan: (1) Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 17 huruf a diselenggarakan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan memperoleh pengetahuan. (2) Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan, baik pada jalur pendidikan formal melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, maupun nonformal melalui bentuk kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan. (3) Olahraga pendidikan dimulai dari usia dini dengan berpedoman pada taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. (4) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan. (5) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan nonformal dapat dilaksanakan dengan dibimbing oleh tutor secara terstruktur dan berjenjang serta dapat dibantu oleh Tenaga Keolahragaan lain. (6) Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dilaksanakan dengan dibimbing oleh guru/dosen Olahraga dan dapat dibantu oleh Tenaga Keolahragaan lain yang disiapkan oleh setiap satuan pendidikan.

Pendidikan di Indonesia terbagi ke dalam tiga jalur utama, yaitu formal, non formal, dan informal. Pendidikan formal adalah pendidikan yang ada di sekolah memperoleh secara teratur, sistematis, bertingkat atau berjenjang, dan dengan mengikuti syarat-syarat yang jelas. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah yang

lahir dan berkembang secara efektif dan efisien dari dan oleh serta untuk masyarakat, merupakan perangkat yang berkewajiban memberikan pelayanan kepada generasi muda dalam mendidik warga Negara. Dari sisi pendidikan nonformal adalah memberikan kontribusi layanan pendidikan untuk membantu peserta didik dan sekolah dalam merealisasi harapan dan tujuan keduanya (peserta didik dan sekolah).

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan manusia tetap terjaga dengan baik dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan, karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh yaitu dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan kualitas secara individu, baik itu secara fisik, mental, emosional yang seimbang serta keterampilan gerak peserta didik. “Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan” (Sepriadi, dkk, 2017 : 24-34).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain. Hal ini tentunya mendorong setiap individu untuk memacu pemenuhan kebutuhan kualitas kebugaran dirinya melalui berbagai upaya misalnya dengan beristirahat, berekreasi maupaun dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Salah satu aktivitas yang dapat memelihara kebugaran fisik seseorang salah satunya dengan berolahraga.

Menurut (Neldi, 2018 : 322210) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan rutinitas tanpa mengalami kelelahan.

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). “ Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani”(Darni&Wellis, 2018 : 415-424).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang di sempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang di rancang dan di susun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Dikatakan kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu peserta didik dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik saat pembelajaran maupun kegiatan lainnya di rumah. Peserta didik tidak akan mudah mengeluh dan merasakan kelelahan jika memiliki kebugaran jasmani yang baik (Barasa, dkk 2022: 49-54).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para peserta didik. Menurut (Sepriadi, 2017: 24-34) pendidikan tersebut sangat mempunyai peranan penting

untuk mewujudkan watak seseorang yang akhirnya menjadi cerdas, yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani dapat dilakukan dengan berbagai cara baik dilingkungan tempat tinggal maupun di sekolah. Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap orang untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya, dan melalui pendidikan diharapkan para peserta didik bisa menyeimbangkan dan mempergunakan dengan baik perkembangan teknologi dan industri yang sedang berkembang pesat pada saat sekarang ini.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangatlah penting dalam dunia pendidikan, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas gerak. PJOK dipandang sebagai pendidikan melalui jasmani, oleh karena itu PJOK tidak hanya mempelajari tentang teknik pelatihan jasmani tetapi juga berkaitan dengan pembelajaran yang menumbuh kembangkan kepribadian manusia sebagai modal di masa yang akan datang. Melalui PJOK juga ditanamkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan

dikdik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan peserta didik dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Ramadhana, 2017:2).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah merupakan proses pendidikan dengan manfaat yang meliputi aktivitas jasmani yang membantu menghasilkan perubahan kualitas fisik, mental, atau emosional seseorang individu. Menurut (Apriyano, 2024:2508-2517) sarana pembelajaran pendidikan jasmani ialah segala sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dimana sarana olahraga sangat penting pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Oleh karena itu seorang peserta didik yang mampu mendapat kebugaran jasmani tentunya bukan hanya berasal dari pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), hal tersebut diperoleh dari melaksanakan kegiatan lain diluar pembelajaran PJOK. Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat. Peserta didik yang berhasil dalam aktivitas belajarnya akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 2 Painan ini berdiri sejak 1979, yang lokasinya berada di Jalan Kampung Luar Salido, Kec. IV Jurai, Kab. Pesisir Selatan Prov. Sumatera Barat. Sekarang SMP Negeri 2 Painan menggunakan program kurikulum merdeka. SMP Negeri 2 Painan berada di bawah naungan kepala sekolah dengan nama Silvia Frimawati, S.Pd. SMP Negeri 2 Painan mendapat status akreditasi grade A. SMP Negeri 2 Painan memiliki 13 ruang kelas, 1 perpustakaan, 1 laboratorium, 1 ruang kesenian, 1 ruang BK, 1 ruang tata usaha, 1 ruang uks, 1 mushola, 1 ruang guru, 1 ruang kepala sekolah dan 1 lapangan upacara.

SMP Negeri 2 Painan memiliki peserta didik berjumlah 371 orang terdiri dari 217 peserta didik putra dan 154 peserta didik putri. Kemudian SMP Negeri 2 Painan memiliki jumlah guru sebanyak 41 guru yang terdiri dari 3 guru olahraga yang bernama Revi Maihardi, S.Pd, Heru Yundridana, S.Pd, dan Vito Romanza, S.Pd.



Gambar 1. PETA SMP NEGERI 2 PAINAN

Sumber : Referensi Data Kemdikbud (2024)

Permasalahan yang terjadi di SMP Negeri 2 Painan, khususnya terkait dengan kebugaran jasmani peserta didik saat ini masih banyak permasalahan.

Hal ini terlihat dengan banyaknya anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran, sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik, sering terkena berbagai penyakit, seperti demam, penyakit pencernaan, serta kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Pada dasarnya Peserta didik SMP Negeri 2 Painan melakukan aktivitas fisik setiap harinya baik disekolah maupun diluar jam sekolah. Dimana aktifitas fisik peserta didik disekolah seperti aktifitas belajar, pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani dan Kesehatan), kegiatan ekstrakurikuler dan lain-lain. Aktifitas fisik peserta didik di luar jam sekolah seperti aktivitas bermain dan kegemaran berolahraga yang tinggi di sekitar tempat tinggalnya. Painan , IV Jurai.

Upaya meningkatkan kebugaran jasmani perlu dievaluasi dengan melakukan pengukuran. Pengukuran dilakukan dengan menyelenggarakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik SMP Negeri 2 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan. Tes yang akan dilakukan dengan menggunakan tolak ukur kebugaran jasmani yang baku. Dengan demikian setelah di lakukannya tes maka dapat dilihat seberapa tingkat kebugaran jasmani peserta didik tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah mengenai kebugaran jasmani peserta didik kelas VII sekolah menengah pertama Negeri 2 Painan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Peserta didik mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran.
2. Banyak peserta didik yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran
3. Peserta didik sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik
4. Peserta didik sering terkena berbagai penyakit.
5. Budaya jalan kaki sudah sangat jarang tampak karena lebih banyak menggunakan kendaraan pribadi.
6. Peserta didik terbiasa melakukan kegiatan dengan bantuan alat-alat yang serba praktis, sehingga peserta didik menjadi mudah lelah ketika melakukan kegiatan fisik yang bersifat aktif
7. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Painan.

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan yang diuraikan dalam pembatasan masalah, maka yang akan diungkap dalam perumusan masalah yaitu : Bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan?"

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian yang akan dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan.

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan di atas, maka manfaat yang diharapkan sebagai berikut :

1. Penulis, Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik khususnya di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan.
3. Bagi sekolah: hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam menentukan kebijakan demi terwujudnya kualitas pendidikan yang diharapkan.
4. Bagi Pendidik: dapat memberikan penjelasan pada peserta didik betapa pentingnya kebugaran jasmani dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.

5. Bagi Peserta Didik: meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terutama dalam materi kebugaran jasmani.
6. Bagi Peneliti: menambah wawasan peneliti untuk dapat berpikir kritis dalam pengetahuan, menambah keterampilan menjadi seorang guru PJOK serta menambah pengetahuan dan melatih kemampuan kerja ilmiah atau praktek penelitian mahasiswa peserta didik karena aplikasi dari penelitian ini mengarah pada sebuah penelitian Tindakan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: bahwa kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII SMP Negeri 2 Painan dalam kategori kurang dan kebugaran jasmani peserta didik putri kelas VII SMP Negeri 2 Painan dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta didik, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.
2. Bagi peserta didik yang memiliki kategori kebugaran jasmani baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori sedang lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali peserta didik harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Bagi peserta didik, agar mengevaluasi program latihan untuk kebugaran jasmani sehingga kebugaran jasmani atlet bisa berkategori baik. Guru PJOK harus dapat menyeimbangkan porsi olahraga sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

4. Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kebugaran jasmani yang baik kedepanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2008). *Manajemen Kebugaran Jasmani*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era pustaka.
- Anam, S. (2013). *Tes dan pengukuran pendidikan jasmani*. Surabaya: Unesa University Press. hlm 17.
- Ananda, D., rosmawati, rosmawati, syamsuar, syamsuar, & amra, frizki. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Peserta didik Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 86-91. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1242>
- Apriyano, B. (2024). Hubungan Sarana Prasarana Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Peserta Didik di SMP NEGERIEGERI 2 Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Limo Puluh Kota. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 7(11) 2508-2517.
- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2020). *Physical fitness of student at the junior high school. 1st Internasional Conference of Physical Education (ICPE 2019)*, 105-110.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. hlm 109.
- Arsil & Antoni. (2018). *Pendidikan Jasmani: Konsep dan Implementasi*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil & Despita. (2018). *Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Sukabina
- Arsil. (2014). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman & Agus, Apri. (2008). *Pembentukan Kodisi Fisik*, Padang: FIK UNP
- Barasa, E. K., Jonni, J., Syafruddin, S., & Hardiansyah, S. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik SMK Bina Karya Manduamas Kabupaten Tapanuli Tengah. *Jurnal JPDO*, 5(10), 49-54.

- Darni, D., & Wellis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masage Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal stamina*, 1(1),415-424.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Peserta didik Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- Elza W, Zakaria R, Darwis A. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) Pada Pekerja Pabrik Pt Perkebunan Lembah Bhakti Astra di Aceh Singkil. *J Heal Technol Med* [Internet]. (2023);9(2):1530–42. Available from: <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/3423>
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Jakarta: Prenada Group.
- Giriwijoyo Santosa, Sidik Zafar Didik. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Habillah, M. Y., Atradinal, A., Neldi, H., & Arnando, M. (2024). Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas V SD Negeri 02 Sariaklaweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten 50 Kota. *Jurnal JPDO*, 7(2), 145-151.
- Hakim, I., & Umar, U. (2019). Physical Conditions Of Bolavoli Son Athlet State High School 1 Stone Gasan Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1211–1225
- Hardiansyah. (2023). *Pendidikan Jasmani: Konsep dan Aplikasi dalam Kehidupan Sehari-hari* (hlm. 117–123). Jakarta: Pustaka Mandiri.
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Humaidi., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2017). Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Mahapeserta didik PJKR. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, 5(1), 80–94
- Husein, Argasasmita, dkk. (2007). *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: LANKOR
- Ihsan, Nurul, and Suwirman Suwirman. "Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 8.1 (2018): 1-6.

- Irawadi, Hendri. (2013). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. FIK UNP: Padang.
- Irawadi, Hendri. (2017). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang : FIK.UNP
- Irianto Djoko Pekik (2007) *Panduang Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Irianto, D.J. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Ismaryati. (2008). *Test dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Perpustakaan Nasional.
- Julistiaty, R. Madhakomala & Matin (2018). Manajemen Pendidikan Dalam Membentuk Karakter Peserta didik SMP Tunas Bangsa Sunter. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*. Vol. 6, No 2.
- Khafid Toimul Ahmad, Wibowo Spto. (2005). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 1(1), 197-198. Pedoman
- Kravitz. L. (2001). *Panduan Bugar Total*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Kurdi, R. Q., & Rifiy, K. Q. (2020). Hubungan kecepatan reaksi tangan dan koordinasi mata. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 22–27.
- Made Armade, & Lolita Manurizal. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa didik Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140-151. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i1.848>
- Mahfud, Bagus. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Peserta didik Sekolah Dasar. *Sport Science & Education jurnal*. 1 (1), 31-37
- Maidarman, M. (2020). Kontribusi kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan dribbling. *Jurnal Patriot*, 2(1), 206-219.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maman, M., Suryadi, A., & Wibowo, B. (2021). *Psikologi pendidikan dalam konteks pembelajaran*. Jakarta: Penerbit Ilmu Edukasi. 45.

- Maman, Rachman, M. Sy., Irawati, Hasbullah, & Juhji. (2021). *Karakteristik Peserta Didik: Sebuah Tinjauan Studi Kepustakaan*. Geneologi PAI, 8(01), 255–266.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28-47.
- Marhaendro, D. (2010). S, A.,(2010). Model Pendidikan Jasmani Berbasis Kompetisi. *Journal.(Online)*. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/483>. Diakses.
- Nala. (2011). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Universitas Udayana.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322210.
- Neldi, H. (2024). *Teori dan Praktik Kebugaran Jasmani* (hlm. 147). Padang: Andalas University Press.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat : Direktorat Jenderal Olahraga
- O. Oktarifaldi, R. Syahputra, and L. Putri, “Pengaruh Kelincahan, Koordinasi Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lokomotor Peserta didik Usia 7 Sampai 10 Tahun”, *jm*, vol. 4, no. 2, pp. 190-200, Nov. (2019)
- Purwanto, Sugeng (2019). *Nilai-Nilai Karakter Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : UNY Press
- Ramadhana, A. R., & Hidayat, T. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas Vii SMP Negeriegeri 21 Surabaya Dan Peserta didik Kelas Vii SMP Negeriegeri 36 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1-5.
- Ripto (2013). Implementasi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pengembangan Nilai - Nilai Karakter Peserta didik SMP. *Journal Of Physical Education And Sports*. Vol. 2, No. 1
- Rohman, Muhammad (2019). Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Teori, Metodologi dan Implementasi). *Jurnal Qalamuna*, Vol. 11, No. 2.
- Rustiawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 15–28

- Sajoto. (2002). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar. *Jurnal sporta saintika*, 5(2), 133-138.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Sharkley J. Brian. (2011). *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada.
- Sovia, and Donie. (2020). “VO2MAX, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo.” *Jurnal Patriot* 2(2): 1–13
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (hlm. 61). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (hlm. 120). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. hlm 31.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.
- Suharjanan (2004). *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahapeserta didik FKI UNY. Yogyakarta : FIK UNY
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Sumintarsih. (2007). *Kebugaran jasmani*. Majora Volume 13 April 2007, TH. XIII No 1: Yogyakarta
- Suwirman. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 8 Nomor 1.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press. hlm. 94.

Syahara, T. (2011). *Teori dan aplikasi kebugaran jasmani*. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 183.

Tarigan, Beltasar. (2005). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung

Triwiyanto. (2014). *Pengantar Pendidikan* (hlm. 12). Yogyakarta: Ombak.Wahyuni,

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: Bumi Timur Jaya.