

TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 3 PADANG PANJANG

SKRIPSI

Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

**RYAN SEPTIANDA
NIM. 19086250**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah
Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang
Nama : Ryan Septianda
NIM : 19086250/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 5 Maret 2025

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



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

Dosen Pembimbing Akademik



Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd.
NIP. 198011032005011003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ryan Septianda
NIM : 19086250

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

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas
Negeri 3 Padang Panjang

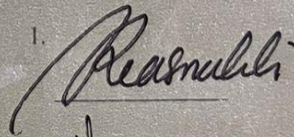
Padang, 20 Agustus 2025

Nama

Tanda Tangan

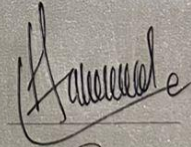
1. Ketua : Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd, AIFO-FIT.

1.



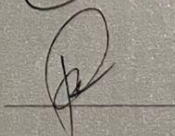
2. Anggota : Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd.

2.



3. Anggota : Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd.

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

Padang, 22 Agustus 2025
Yang membuat pernyataan



Ryan Septianda
NIM: 19086250/2019

ABSTRAK

Ryan Septianda. 2025 : “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang.

Masalah dalam penelitian ini adalah”Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang” dilihat dari aspek kondisi fisik yaitu Kecepatan, Kekuatan otot perut, Daya ledak otot tungkai, Daya tahan kekuatan otot lengan, dan Daya tahan tubuh Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian. Hal ini sudah sesuai dengan Suharsimi (2010:120)

“Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan”. Penelitian ini akan mendeskripsikan, mengungkapkan dan menafsirkan data yang berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang.

Dari hasil analisis deskriptif di SMA Negeri 3 Kota Padang Panjang dengan jumlah sampel penelitian 42 siswa yang terdiri dari siswa putra 19 orang berada pada kategori sedang dengan persentase 11% (2 siswa), kategori kurang dengan persentase 63% (12 siswa), kategori kurang sekali dengan persentase 26% (5 siswa), kategori baik (0) kategori baik sekali dengan persentase 0% (0), serta dari sampel siswi putri sebanyak 23 orang didapatkan kategori baik sekali (0), kategori baik (0) kategori sedang dengan persentase 4% (1 siswi), kategori kurang dengan persentase 61% (14 siswi), dan kategori kurang sekali dengan persentase 35% (8 siswi). Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : 1. Kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Kota Padang Panjang termasuk kedalam kategori kurang. 2. Kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 3 Kota Padang Panjang termasuk kedalam kategori kurang. Jadi Tingkat kebugaran jasmani 42 siswa siswi yang telah diteliti termasuk dalam kategori kurang

Kata kunci : *Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK). Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan penelitian, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Dekan FIK UNP.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd sebagai Pembimbing skripsi ini yang telah memberikan nasehat serta dukungan moral kepada penulis dan juga bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Bapak Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd dan Bapak Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.

6. Kedua Orang Tua Saya, Papa dan Mama (**Asril dan Desmawati**) yang sangat saya cintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen Karyawan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Padang Panjang yang telah memberikan izin pada peneliti dalam pengambilan data untuk penelitian ini.
9. Bapak/Ibu Guru PJOK SMA Negeri 3 Padang Panjang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan siswanya dalam pengumpulan data penelitian ini.
10. Siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang yang sudah bersedia menjadi sampel penelitian.

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, 11 September 2025

Ryan Septianda

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian teori	8
1. Kebugaran jasmani	8
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Instrumentasi Penelitian	28
F. Teknik Analisi Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Analisis Data Penelitian.....	44
B. Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54

A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Jumlah populasi penelitian	27
2. Sampel penelitian	27
3. Butir-butir Tes Dalam Rangkaian TKJI Berdasarkan Kelompok Usia dan jenis Kelamin	29
4. Rangkaian Tes TKJI Putra	40
5. Rangkaian Tes TKJI Putri	40
6. Norma TKJI	41
7. Formulir TKJI	42
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	45
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	23
2. Posisi start lari 60 meter	31
3. Sikap Permulaan gantung angkat tubuh putra	32
4. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	33
5. Sikap permulaan gantung siku tekuk	34
6. Sikap gantung siku tekuk	34
7. Sikap permulaan baring duduk	35
8. Gerakan baring menuju sikap duduk	36
9. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.	36
10. Sikap menentukan raihan tegak	37
11. Sikap awal loncat tegak	37
12. Gerakan meloncat tegak	38
13. Posisi start lari 1200 meter dan 1000 meter	39
14. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish	39
15. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	45
16. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	46
17. Tes Baring Duduk Putri	70
18. Tes Baring Duduk Putra	70
19. Tes Loncat Tegak Putri	71
20. Tes Loncat Tegak Putra	71
21. Tes Lari 60 Meter Putri	72
22. Tes Lari 60 Meter Putra	72
23. Gantung Siku Tekuk Putri.....	72
24. Angkat Tubuh Putra	73
25. Tes Lari 1000 Meter Putri	73
26. Tes Lari 1200 Meter Putra	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Siswa Putra TKJI SMA Negeri 3 Bukittinggi	59
2. Data Mentah Siswa Putri TKJI SMA Negeri 3 Bukittinggi.....	61
3. Data jadi Siswa Putra TKJI SMA Negeri 3 Bukittinggi	63
4. Data jadi Siswa Putri TKJI SMA Negeri 3 Bukittinggi.....	66
5. Formulir Penelitian	69
6. Foto Dokumentasi Penelitian	70
7. Surat Izin Penelitian	74
8. Surat Izin dari Dinas Pendidikan	75
9. Surat keterangan telah selesai melaksanakan.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Kebugaran tubuh yang didapat dari berolahraga sangat diperlukan. Tanpa olahraga manusia akan sulit menjaga keseimbangan kesehatan jasmani dan rohaninya. Dalam pengolahan jasmani sangat dibutuhkan gerak untuk mencapai pembakaran dalam tubuh. Semua rangkaian motorik atau gerak yang dilakukan oleh tubuh, dapat menunjang kemampuan jasmani manusia.

Dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak saja secara konvensional diberikan, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, teknik, strategi, emosional dan sosial. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian, kesehatan yang merata merupakan titik awal untuk memulai dan mengembangkan tingkat produktivitas di segala bidang karena pentingnya pemerataan kesehatan untuk mencapai keberhasilan program pembangunan perlu kiranya diadakan pembinaan kesehatan, dengan melaksanakan program kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari pembinaan kondisi fisik. Istilah kebugaran jasmani merupakan bagian dari physical fitness. Physical berarti jasmaniah dan fitness berarti kecocokan atau kemampuan (Fit= cocok, layak, patut, mampu, sehat). Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki

kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh

Kebugaran jasmani merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kesehatan. Kebugaran jasmani juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri. Dijelaskan dalam UU RI NO.11 Tahun 2022 Pasal 1 tentang sistem keolahragaan Nasional, bahwa:

” Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegritas dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, social, dan budaya”.

Dari kutipan di atas dapat dimaknai bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas manusia sehingga masyarakat bisa melakukan aktifitas tanpa merasa kelelahan yang berarti sehingga kualitas manusia meningkat dengan disiplin dan sportivitas, serta mengangkat martabat dan kehormatan bangsa dalam menghadapi persaingan bebas. Dengan melakukan latihan olahraga yang teratur dan terprogram, maka seseorang dapat memiliki berat badan yang ideal, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Dimana Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani dapat diartikan orang tersebut cukup mempunyai kesanggupan dan kemauan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini akan berpengaruh pada produktivitas kerja. Kondisi tubuh yang segar maka akan dapat meningkatkan daya kerja.

Dalam era globalisasi sekarang ini orang lebih memilih kenyamanan dari pada kesehatan. Mereka lebih suka segala sesuatu yang berbau instant. Hal ini dapat dilihat banyaknya warung-warung atau restoran siap saji dengan suguhan makanan yang tidak disadari berbahaya bagi tubuh yang mengakibatkan tubuh tidak ideal. Pola makan yang tidak teratur serta gaya hidup "metropolis" yang akrab dengan rokok, alkohol, atau faktor lain seperti stress membuat tubuh rentan akan penyakit seperti jantung koroner, stroke, diabetes, dan penyakit-penyakit berbahaya lainnya. Selain itu orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan akan rentan terhadap penyakit yang berbahaya bagi hidupnya.

Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari agar seseorang dapat pekerjaan atau aktivitas secara optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang dilakukan dengan teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat berolahraga dengan baik.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu pendidikan jasmani adalah salah satu tahap atau aspek dan proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Penulis menemukan aktivitas siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang siswa yang mengikuti mata pelajaran PJOK terlihat beberapa siswa ada yang tidak mempunyai berat badan normal dan di atas normal dengan keadaan tersebut mengakibatkan siswa tersebut malas bergerak dalam melakukan pembelajaran yang diberikan guru. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya aktifitas fisik, konsumsi makanan, lingkungan fisik, motivasi, genetic dan keseimbangan energy. Hal-hal yang dilakukan tersebut atau aktifitas siswa tersebut tentu akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan dari pengamatan penulis di sekolah Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang, penulis merasa tertarik mengetahui dan melakukan penelitian karena sampai saat ini tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui. selama ini di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap peserta didik, itu terlihat dari kurangnya keterampilan siswa dalam jam pelajaran olahraga terutama pada saat materi kebugaran jasmani disekolah dimana pada saat guru penjasorkes memberikan materi tentang kebugaran jasmani yang meliputi komponen-komponen tersebut terlihat kemampuan siswa dalam melakukan gerakan atau dalam ujian praktek tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan guru penjasorkes. Karena 70% siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang menggunakan kendaraan pribadi dan ojek, 30% berjalan kaki karena dekat dengan sekolah sehingga aktifitas fisiknya tidak terlatih, Hal ini bisa juga disebabkan oleh faktor guru karena pada saat olahraga gurunya tidak

menjalankan koridor pembelajaran yang sebenarnya, hal ini mengakibatkan siswa pada saat mengikuti pelajaran banyak yang duduk, ada juga yang melakukan aktivitas fisiknya bermain dan lainnya. Namun tidak bisa di kontrol perkembangan kemampuan fisiknya sehingga untuk dapat mengikuti pembelajaran selanjutnya siswa ini harus mengulangi lagi pembelajaran sesuai prosedur awal yang sudah diterapkan.

Penyebab kebugaran jasmani kurang diakibatkan oleh faktor luar, seperti lingkungan, kurangnya latihan olahraga, tidur dan istirahat, rokok,dll. Sehingga siswa kurang mampu mendapatkan kebugaran jasmani yang diinginkan.

Dengan berbagai aktivitas yang dilakukan siswa tersebut dalam kegiatan sehari-harinya dan berbagai macam latar belakang keadaan, baik dari segi sosial maupun ekonomi siswa tersebut. Untuk itu penulis merasa tertarik dan perlu untuk melakukan penelitian sehubungan dengan rendahnya kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik siswa mempengaruhi kebugaran jasmani
2. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga di sekolah mempengaruhi kebugaran jasmani
3. Kesehatan mempengaruhi kebugaran jasmani

4. Status gizi mempengaruhi kebugaran jasmani
5. Kemampuan kondisi fisik mempengaruhi kebugaran jasmani
6. Tingkat kebugaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih fokusnya penelitian ini maka peneliti perlu melakukan pembatasan masalah yaitu kebugaran jasmani dilihat dari aspek kemampuan kondisi fisik siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang?" dilihat dari aspek kondisi fisik yaitu Kecepatan, Kekuatan otot perut, Daya ledak otot tungkai, Daya tahan kekuatan otot lengan, dan Daya tahan tubuh.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah, sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kebutuhan siswa dalam proses belajar mengajar dan melengkapi melengkapi sarana dan prasarana.
3. Guru Penjas, sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang.
4. Siswa, sebagai bahan informasi untuk mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.
5. Orang tua/wali murid, sebagai masukan kepada orang tua tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi anak.
6. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam melakukan penelitian.
7. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Kota Padang Panjang termasuk kedalam kategori kurang.
2. Kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 3 Kota Padang Panjang termasuk kedalam kategori kurang.

Dapat disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani siswa putri SMA N 3 Padang Panjang termasuk dalam kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka peneliti sarankan agar dapat mengatasi masalah yang ditemui di lapangan yang berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Kota Padang Panjang sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada siswa siswi yang kebugaran jasmaninya dalam kategori sedang agar mampu meningkatkan lagi kebugaran jasmaninya dengan melakukan olahraga yang teratur dan menjaga pola hidup sehat serta mengurangi bermain hp yang berlebihan.
2. Diharapkan kepada siswa siswi yang kebugaran jasmaninya dalam kategori kurang agar lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan berolahraga yang rutin dan teratur, memakan makanan yang bergizi serta menjaga pola hidupnya sehat.

3. Diharapkan kepada siswa siswi yang kategori kebugarannya pada kategori kurang sekali agar lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan berolahraga yang rutin dan teratur, dan terprogram serta memakan makanan yang bergizi dan menjaga pola hidupnya sehat.
4. Bagi guru penjas agar lebih memperhatikan, serta meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan aktifitas gerak siswa dalam pembelajaran disekolah serta memberikan permainan yang dapat menimbulkan semangat bagi siswa untuk melaksanakan olahraga.
5. Kepada sekolah agar dapat melengkapi sarana dan pra sarana di sekolah bagi siswa agar siswa dapat bermain dan meningkat kebugaran jasmaninya
6. Diharapkan kepada orangtua siswa lebih memperhatikan kebugaran jasmani anak dan meningkatkan kesadaran kebutuhan gizi anak dalam kesehariannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, Arie, and Arie Prima Richi. "Deskripsi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga* 1.1 (2020): 75-84.
- Wahyuri, Asep Sujana, Arie Asnaldi, and Mario Febrian. "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung." *Jurnal JPDO* 7.12 (2024): 2656-2664.
- Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). *Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi*. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124-129.
- Ramadana, P., Nirwandi, N., Damrah, D. and Igoresky, A., 2023. *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang*. *Jurnal JPDO*, 6(3), pp.163-169.
- Risfi, Dian Mutiara, Willadi Rasyid, Deswandi Deswandi, and Risky Syahputra. "TINJAUAN KEBUGARAN JASMANAI SISIWA DI SD NEGERI 02 GUNUNG MALINTANG KEC. PANGKALAN KOTO BARU." *Jurnal JPDO* 5, no. 10 (2022): 35-42.
- Andesva, R., Zulbahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2024). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Pemain Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh*. *Jurnal JPDO*, 8(2).
- Apriani, Mayang, Arie Asnaldi, Rosmawati Rosmawati, and Berto Apriyano. "Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Sekolah Menengah Pertama Plus Ibnu Khaldun Di Tanjung Pati Kecamatan Harau." *Jurnal JPDO* 7, no. 10 (2024): 2392-2400.
- Julyanda, J., Edwarsya, E., Rosmawati, R., & Igoresky, A. (2025). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Batusangkar*. *Jurnal JPDO*, 8(1), 126-134
- Afdal, A., Arsil, A., Edwarsyah, E., & Igoresky, A. (2023). *Tinjauan Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Siswi SMA N 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat*. *Jurnal JPDO*, 6(7), 97-102
- Arsil. (2017). *Pembinaan kebugaran jasmani*. Padang: PT. Rajagrafindo Persada.
- Arsil & Antoni, D. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP.
- Arsil. (2018). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Lembing Melalui Gaya Mengajar Resiprokal Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 3 Nipah Panjang Kabupaten Tanjabtim Tahun Ajaran 2015/2016*. *Journal Physical Education, Health and Recreation*. Vol. 2. No 2.

- Arsil, dkk. (2018). *Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal*. Jurnal Penjakora. Vol. 5. No 2.
- Arnando, M. dkk. (2023). *Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribble Tim Futsal SMP 15 Kota Padang*. Jurnal JPDO, 6(10), 116-125.
- Arnando, M. dkk. (2023). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Lengan terhadap Kemampuan Smash Normal Atlet Klub Generations*. Jurnal JPDO, 6(6), 159-165.
- D. Nurhasan, dkk. (2005). *Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University.
- Deswandi. (2017). *Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataan tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik*. Padang: UNP.
- Djoko Pekik Irianto .(2006). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Edwarsyah, Hardiansyah Sefri, Syampurma Hilmainur. (2017). *The Effect of Circuit Training Exercise on Physical Condition of Pencak Silat Athlete Sport Activities Unit State University of Padang*. Journal: Penjakora. Vol. 4 No 1: 51-63.
- Hardiansyah, S. (2018). *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga*. Jurnal Penjakora, 4(2).
- Hilmainur. S. (2016). *Konstruksi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes bagi Siswa-Siswi SMP N 10 Padang*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP. Jurnal Menssana. Vol 1, No. 2.
- Hilmainur. S. (2018). *Studi tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi SMPN 32 Padang*. Jurnal Menssana, Vol 3. No. 1.
- Hilmainur. S. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Sekolah Menengah Pertama Bertaraf Internasional Kota Padang*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP. Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani. Volume 18, No. 1.

- Hilmainur. S, dkk. (2019). *Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranci Kota Padang*. Jurnal Menssana. Volume 4, Nomor 1.
- Irawadi Hendri.(2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Suka Bina Press
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: CV Putra Nugraha.
- Sefri. H. (2018). *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga*. JURNAL PENJAKORA, 4(2).
- Sepriadi. (2019). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Rajawali Pers
- Sepriadi, dkk. (2017) *perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional.
- Sepriadi, S. (2017). *Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. Jurnal Penjakora, 4(1), 77-89.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.