

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 PANCUNG SOAL**

SKRIPSI

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



Oleh:

**THIO ZAVETRA
NIM. 19086440**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

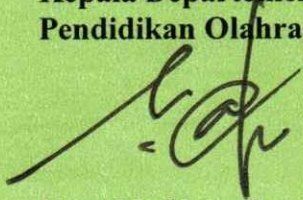
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di
SMP Negeri 1 Pancung Soal
Nama : Thio Zavetra
NIM : 19086440
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2025

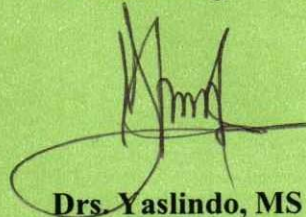
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



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

Pembimbing



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Thio Zavetra

NIM : 19086440

**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**

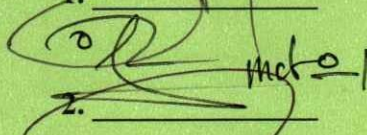
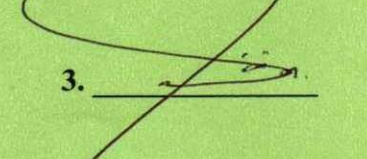
**Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di
SMP Negeri 1 Pancung Soal**

Padang, Oktober 2025

Nama

Tanda Tangan

- 1. Ketua : Drs. Yaslindo, MS**
- 2. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd**
- 3. Anggota : Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd**

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: ***“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pancung Soal”*** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2026
Saya yang Menyatakan



THIO ZAVETRA
NIM. 19086440

ABSTRAK

Thio Zavetra (2025): "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pancung Soal" Skripsi. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pancung Soal.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII 2 yang berjumlah 32 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sebanyak 19 orang laki-laki dan perempuan 13 orang dengan total 32 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian bahwa kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal dalam kategori kurang dan bahwa kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal berada pada taraf Kurang. Hasil ini menunjukkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal harus lebih ditingkat lagi dengan modifikasi permainan yang dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa secara mandiri.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

Thio Zavetra (2025): Overview of the physical fitness level of class VIII students at SMP Negeri 1 Pancung Soal

The problem in this research is the low results of students' PJOK learning in practical grades. The aim of this research is to determine the level of physical fitness of students at SMP Negeri 1 Pancung Soal.

This type of research is descriptive. The population in this study was class VIII 2 students, totaling 32 students. The sampling technique used Purposive Sampling technique, as many as 32 people. To obtain data, physical fitness was measured using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) 1. Cardiorespiratory Endurance Test: MFT/Bleep Test, 2. Sit-up muscle strength test, 3. Standing broad jump explosive power test, 4. Agility test T-Test, 5. Hand eye coordination test. Hand eye coordination. The data taken was analyzed using percentages with the formula $P = F/N \times 100\%$.

The results of data analysis from the research show that: the physical fitness level of class VIII 2 students at SMP Negeri 1 Pancung Soal is at the Poor level with an average of 13.45. These results show that the physical fitness of class VIII 2 students at SMP Negeri 1 Pancung Soal must be further improved with game modifications that can increase students' movement activity.

Keywords: Physical Fitness, Student

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: **"Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pancung Soal"**. Shalawat serta salam kita sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman 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. Drs. Yaslindo, MS sebagai pembimbing dan Pembimbing Akademik 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 Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan..
7. Kepada kedua orangtua ku yang bernama Zainal Indra dan Febrirawati terima kasih atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.

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, Oktober 2025

Thio Zavetra

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK.....	
i	
ABSTRACT	
ii	
KATA	
PENGANTAR.....	
iii	
DAFTAR	
ISI	
v	
DAFTAR	
TABEL	
vii	
DAFTAR	
GAMBAR.....	
viii	
DAFTAR	
GRAFIK.....	
ix	
DAFTAR	
LAMPIRAN	
x	
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA.	8
A. Kajian Teori	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	9
3. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	16
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	18
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	19
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Jenis Dan Sumber Data.....	23
E. Instrumen Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Data.....	40
B. Hasil Data Penelitian	40
C. Pembahasan.....	48
D. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR RUJUKAN	52
DAFTAR LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Jumlah Populasi.....	23
2. Daftar Penelitian	Sampel 23
3. Norma <i>MFT/Bleep</i> <i>Test</i>	<i>Test/Beep</i> 28
4. Norma <i>Sit</i> <i>(repetisi)</i>	<i>up</i> 31
5. Norma <i>Standing</i> <i>Jump</i>	<i>Broad</i> 33
6. Norma <i>Test</i>	<i>T</i> 36
7. Norma <i>Hand</i> <i>Coordination</i>	<i>and</i> <i>Eye</i> 39
8. Kategori Nilai TKSI.....	39
9. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Bleep Test</i>	40
10. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Sit Up</i>	41
11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Standing Broad Jump</i>	42
12. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>T Test</i>	43
13. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Hand and Eye coordination</i>	44
14. Distribusi Frekuensi Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki.....	45
15. Distribusi Frekuensi Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan	46
16. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Format Perhitungan Bleep Test	25
3. <i>MFT/Beep Test</i>	27
4. <i>Sit-Up</i>	30
5. <i>Standing Broad Jump</i>	32
6. <i>T-Test</i>	35
7. <i>Hand eye coordination test</i>	38
8. Peneliti Memimpin Pemanasan	76
9. Sampel Melakukan Tes Sit Up	76
10. Sampel Melakukan Tes daya ledak otot tungkai	77
11. Sampel Melakukan Tes T-Test.....	77
12. Sampel Melakukan Tes Koordinasi Mata Tangan.....	78
13. Sampel Melakukan Tes Daya Tahan	78
14. Foto Bersama Kepala Sekolah.....	79
15. Foto Bersama Guru Olahraga	79
16. Surat Izin Penelitian	80
17. Surat Balasan	81
18. Maps Sekolah	82

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik Tes <i>Bleep Test</i>	41
2. Grafik Tes <i>Sit</i> <i>Up</i> 42	
3. Grafik Test <i>Standing Broad Jump</i>	43
4. Grafik Test <i>T</i> <i>Test</i> 44	
5. Grafik Test <i>Hand and Eye Coordination</i>	45
6. Grafik Kebugaran Jasmani Siwa Laki-laki.....	46
7. Grafik Kebugaran Jasmani Siwa Perempuan.....	47
8. Grafik Kebugaran Jasmani.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Bleep Test.....	65
2. Data Sit Up.....	66
3. Data Standing Broad Jump	67
4. Data T-Test	68
5. Data Hand and Eye Coordination.....	69
6. Data Kebugaran Jasmani Laki-laki	70
7. DataKebugaran Jasmani Perempuan.....	71
8. Data Mentahan.....	72
9. Hasil Analisis Data.....	73
10. Katagori Nilai TKSI.....	74
11. Tabel Prediksi Vo2Max.....	75
12. Dokumentasi Penelitian.....	76
13. Surat Izin Penelitian.....	80
14. Surat Balasan Penelitian.....	81
15. Surat balasan penelitian.....	81
16. Maps Sekolah	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan wadah atau media bagi manusia dalam rangka menuju derajat hidup yang sehat dan bugar, termasuk dengan melakukan aktivitas permainan tradisional. Dalam melakukannya dijelaskan bahwa ruang lingkup olahraga dibagi dalam tiga jenis, diantaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga kompetisi. Perkembangan keolahragaan saat ini sangat pesat, masyarakat sudah semakin menyadari pentingnya aktivitas keolahragaan, baik olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga masyarakat ataupun olahraga untuk kesehatan.

Olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani pada umumnya merupakan sebagai tempat atau wadah bagi siswa untuk berkembang dalam segi psikomotor, kognitif, dan afektif siswa, yang didalamnya terdapat aktivitas fisik yang menyebabkan perubahan pertumbuhan siswa untuk menunjang kebugaran siswa tersebut.

Dari berbagai pengertian di atas dapat diambil bahwa Pendidikan jasmani merupakan proses belajar mengajar melalui aktivitas jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan psikomotor, afektif, dan kognitif secara menyeluruh, selaras, dan seimbang untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang tidak dapat dipisahkan dan ikut membantu tujuan pendidikan secara umum.

Mengenai pengertian pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Dengan demikian pendidikan jasmani memberikan penguatan dan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Dari pandangan di atas dapat disimpulkan Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan anak secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, melainkan juga mengembangkan mental, sosial, emosional, intelektual dan kesehatan secara keseluruhan. Perkembangan kebugaran jasmani merupakan tujuan penting dalam program pendidikan jasmani di SMP. Istilah kebugaran di sini mencakup bukan hanya kebugaran jasmani yang mendukung kesehatan, tetapi juga kebugaran yang mendukung performa. Kebugaran jasmani adalah perwujudan dan peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan. (Wirantika, dkk 2017:242).

Terutama pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurang melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari menjadi tidak maksimal. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia.

Begitupun yang terjadi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pancung Soal yang sudah mulai terbiasa setiap harinya menggunakan gadget dan sudah terbiasa juga meninggalkan aktivitas-aktivitas fisik seperti yang dilakukan sebelum diperbolehkannya siswa membawa *Handphone* ke sekolah. Anak-anak yang biasanya pada waktu istirahat mereka dengan bermain bola dilapangan, dan aktivitas fisik lain nya kini mulai beralih untuk melihat video, dan bermain game pada gadget.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. (Sepriadi 2017:79). Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi siswa, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Kebugaran jasmani ini bertujuan untuk mempertahankan kesehatan yang dimiliki oleh siswa, sehingga pada akhirnya siswa dapat melakukan aktivitas keseharian mereka tanpa merasa kelelahan yang berarti dan terhindar dari penyakit yang namanya kurang gerak (*hypokinetik*) dengan syarat kebugaran jasmani berada dalam kondisi yang baik. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, siswa akan mampu melakukan aktivitas keseharian mereka dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Menurut Bouchard dalam Agus (2012:29), “komponen kebugaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan motoric”. Daya tahan kardiovaskuler

adalah kesegaran system jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan kebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

Menurut Syafruddin (2011:108) mengatakan “ Daya tahan kekuatan merupakan elemen kekuatan yang banyak dibutuhkan dalam olahraga, terutama pada olahraga yang memerlukan unjuk kerja kekuatan dalam waktu relatif lama dan dengan jumlah repetisi/pengulangan gerakan yang banyak seperti olahraga dayung, tinju, gulat, bolavoli dan lain-lain”. Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Kelentukan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara cepat bagian tubuh tanpa mengalami gangguan keseimbangan. Martha dan Oktarifaldi (2020:5) juga menyebutkan “ kelincahan merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan”.

Agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga, maka dari sedini mungkin harus ditanamkan pola perilaku kebugaran jasmani, seperti olahraga dan aktivitas lainnya yang berkaitan langsung dengan kegiatan fisik, melalui pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Ketika siswa mempunyai kondisi kebugaran yang baik maka siswa akan dapat melaksanakan kegiatan keseharian mereka dengan lebih maksimal.

Upaya sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, hanyalah melalui pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya.

Dari uraian diatas, Penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri 4.0. Aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mengukur derajat kebugaran jasmaninya dapat dilakukan dengan beberapa cara, P4TK Penjas melakukan berbagai rangkaian kegiatan dalam rangka menyusun instrumen kebugaran siswa, yang selanjutnya dikelompokkan menjadi instrumen TKSI yang merupakan paket instrumen dan Instrumen pendamping TKSI yang akan digunakan sebagai pengganti atau alternatif item tes yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah atau kebutuhan siswa.

Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain yang menyatakan bahwa ada lima instrumen yang akan dilakukan untuk mengukur seperti apa kondisi kebugaran jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pancung Soal. tes tersebut berupa Tes Daya

Tahan Kardiorespirasi (*MFT/Bleep Test*), Tes Kekuatan Otot (Sit Up), Tes Daya Ledak (Standing broad jump), Tes Kelincahan (T-Test), dan Tes Koordinasi Mata Tangan (Hand eye coordination).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jabarkan, maka dapat diidentifikasi masalah yang ada di antaranya:

1. Daya Tahan
2. Kekuatan Otot
3. Daya Ledak
4. Kelentukan
5. Koordinasi Mata Tangan
6. Kebugaran Jasmani

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang dapat di identifikasikan seperti yang dikemukakan, maka lebih fokusnya penelitian ini hanya dibatasi tingkat kebugaran jasmaninya saja. Agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu dan biaya serta tercapainya penelitian yang diinginkan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang sudah diuraikan, maka dari itu rumusan masalah secara umum dari penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VIII Sekolah SMP Negeri Pancung Soal”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dengan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani VIII Sekolah SMP Negeri Pancung Soal.

F. Manfaat Penelitian

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

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

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal berada pada taraf **Kurang** dengan rata-rata sebesar 13,46. Hasil ini menunjukkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal harus lebih ditingkat lagi dengan modifikasi permainan yang dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa atau guru dapat membuat model pembelajaran PJOK yang lebih berfaratif.

B. Saran

1. Siswa

Siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal disarankan untuk perbanyak melakukan aktivitas gerak diluar jam pelajaran PJOK di sekolah, sehingga bisa meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani nya.

2. Guru

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal, disarankan untuk memodifikasi dan sebagai fasilitator yang baik dalam kegiatan pembelajaran PJOK sehingga siswa menjadi semangat untuk melakukan olahraga yang bertujuan untuk kebugaran jasmani nya yang baik.

3. Kepala sekolah

Kepala sekolah dan unsur pimpinan agar melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama pembelajaran PJOK, agar materi dari guru PJOK dapat terlaksana dengan baik.

4. Peneliti berikutnya, sebagai informasi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, R. 2017. Pembelajaran dalam perspektif kreativitas guru dalam pemanfaatan media pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(1), 35-49
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: SUKA BINA PRESS
- Armando, M. dkk. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Lengan terhadap Kemampuan Smash Normal Atlet Klub Generations. *Jurnal JPDO*, 6(6), 159-165.
- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29
- Arsil. (2017). *Pembinaan kebugaran jasmani*. Padang: PT. Rajagrafindo Persada.
- Ashok,C. 2008. *Test Your Physical Fitness*. Delhi: Gyan Publishing
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Edwarsyah, Hardiansyah Sefri, Syampurma Hilmainur. (2017). *The Effect of*
- Faqih, A., & Christina Yh, S. 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 385–390
- Fukuda, D. 2019. Assessments for Sport and Athletic Performance in Assessments for Sport and Athletic Performance
- Giriwijoyo Santosa. 2017. *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Zafar Sidik, D. 2010. Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(1), 1–9
- Gusril. 2017. *Perkembangan Motorik pada masa Anak Anak*. Padang: UNP Press
- Hakim, T. 2005. *Belajar secara efektif*. Niaga Swadaya.
- Hardiansyah, S. (2018). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2).

- Henjilito, R. 2019. Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 42-49.
- Holil, Muhammad par'i. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Ibnu Andli Martha dan Oktarifaldi 2020. "Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola". *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 4(1). Hlm. 1-14.
- Irawadi Hendri.(2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Suka Bina Press.
- Istiqomah, H., & Suyadi, S. 2019. Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Sd Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*, 11(2), 155–168.
- Kamal. F. (2016). The Contribution of Grip Strength and Waist Flexibility on the accuracy of Flat Service for Tennis Players of PTL UNP. *International Journal of Research in Education Methodology*. Vol 7, No.
- Kamal. F, dkk. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bola Basket FIK UNP. *Jurnal Menssana*. Vol 3, No. 1
- Kurniawan, Wisnu A. 2017. Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari "Kasvol" Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 1, 1
- Lumintuarso, R. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga, Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. (Lankor). Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga.
- Lutan, R. 2002. *Asas-asas pendidikan jasmani* pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar. Jakarta: Depdiknas. Page 69. 54
- Mashud. (2018). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani . *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85.
- Maryunani, A. 2013. Perilaku hidup bersih dan sehat. *Jakarta: Trans info media*, 12(125), 20-37.
- Muhajir, Ibnu Susilo, Rhoma Dhona Mirda Y. 2021. Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) FASE D.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: CV Putra Nugraha.

- Miller, D. T., Adam, M. P., Aradhya, S., Biesecker, L. G., Brothman, A. R., Carter, N. P., ... & Ledbetter, D. H. 2010. Consensus statement: chromosomal microarray is a first-tier clinical diagnostic test for individuals with developmental disabilities or congenital anomalies. *The American Journal of Human Genetics*, 86(5), 749-764.
- Pambudi, A. M. A. 2015. Keterkaitan Kondisi Fisik Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 117– 123.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. 2021. Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. 2019. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science And Health*, 1(2), 132–138
- 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., Rika & Eldawaty, E. 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sepriadi. 2017. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Sharkley J. Brian. 2011. Kebugaran & Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudijono Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. 2019. Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 8-17.
- Suwirman. 2015. *Penelitian Dasar*. Padang: UNP Press

- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Syahara, Sayuti. 2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik-Motorik*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Syahrastani and F. Kamal, 2020. "The Influence Of Drill, Small Game, And Agility Exercise Methods Against Dribbling Capability Of Students At PSB Junior Football School District XIII Koto Kampar", *jm*, vol. 5, no. 1, pp. 40-45, May 2020.
- Umar, A., Abbas, S., & Syahrastani, S. 2018. Hubungan antara Motivasi Belajar dan Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 40 Sungai Lareh Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 3(2), 64-80.
- Undang-undang No. 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Wiranntika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. 2017. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri
- Widiastuti (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*..
- Wiarto Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Yulianti, Mimi. 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*. Volume 3, Nomor 1. Riau. Penjaskesrek Universitas Islam Riau
- Yusri, Zulkarnain, M., & Januar Sitorus, R. 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68.
- Yusuf, H. 2018. Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswa PJKR Tahun 2016 / 2017 Ikip Budi Utomo. Jp.Jok (*Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan*), 1(2), 1–13