

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 SIJUNJUNG

Dwi Natalia Parwati¹, Yaslindo², Mario Febrian³, Sefri Hardiansyah⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang

¹dwinatalia176@gmail.com, ²yaslindo@fik.unp.ac.id, ³mariofebrian@fik.unp.ac.id,

⁴hardiansyah@fik.unp.ac.id

ABSTRACT

The problem in this study was that the level of physical fitness of eighth-grade students at State Junior High School 1 Sijunjung had not yet been identified. This study aimed to determine the physical fitness level of eighth-grade students at State Junior High School 1 Sijunjung. This research employed a quantitative descriptive method. The population consisted of all eighth-grade students at State Junior High School 1 Sijunjung, totaling 155 students, comprising 66 male students and 89 female students. The sample was selected using proportionate stratified random sampling, resulting in 31 students, consisting of 9 male students and 22 female students. Data were collected using the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI) Phase D for junior high school students, which included Hand-Eye Coordination, Sit-Up, Standing Broad Jump, T-Test, and Multi-Stage Fitness Test. The data were analyzed using quantitative descriptive statistics. The results showed that the average physical fitness score of the eighth-grade students at State Junior High School 1 Sijunjung was 15.19. These findings

Keywords: Physical fitness, Indonesian Student Fitness Test (TKSI), Junior high school students, Descriptive quantitative research, Physical education.

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sijunjung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sijunjung yang berjumlah 155 siswa, terdiri atas 66 siswa putra dan 89 siswa putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, dengan jumlah sampel 31 siswa yang terdiri atas 9 siswa putra dan 22 siswa putri. Pengumpulan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D untuk siswa Sekolah Menengah Pertama yang meliputi Hand-Eye Coordination, Sit Up, Standing Broad Jump, T-Test, dan Multi-Stage Fitness Test. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sijunjung sebesar 15,19. Hasil

tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sijunjung berada pada kategori sedang. ******Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan acuan bagi guru PJOK dalam menyusun program pembelajaran serta latihan yang sesuai untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), Siswa kelas VIII, Sekolah Menengah Pertama, Penelitian deskriptif kuantitatif.

A. Pendahuluan

Pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, dan karakter yang dibutuhkan dalam kehidupan. Salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Menurut Wirnantika et al. (2017), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas fisik. Sejalan dengan itu, Oktaviani dan Wibowo (2021) menyatakan bahwa PJOK berperan dalam membentuk keterampilan gerak, karakter, sikap sportif, serta membiasakan peserta didik menerapkan pola hidup sehat. Di kehidupan modern, olahraga menjadi kebutuhan penting untuk menunjang kualitas hidup dan mempertahankan kondisi fisik agar tetap optimal dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Yaslindo, 2023). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK diharapkan mampu meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan utama pembelajaran PJOK karena mencerminkan kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Sepriadi, 2017). Kebugaran jasmani menjadi

aspek penting dalam pendidikan karena tidak hanya mendukung aktivitas pembelajaran, tetapi juga membantu peserta didik menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari secara efektif (Hardiansyah, 2024). Hardiansyah (2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang mampu melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik, status gizi, usia, kondisi kesehatan, motivasi, serta lingkungan (Neldi & Sepriadi, 2022). Menurut Yaslindo (2017), peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mudah mempelajari keterampilan gerak, tidak mudah lelah, serta mampu mengikuti pembelajaran PJOK secara optimal. Penelitian Novrizza et al. (2025) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar masih berada pada kategori kurang hingga sedang, sedangkan Dwi et al. (2026) melaporkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP umumnya berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani masih menjadi perhatian dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, kondisi ideal yang diharapkan adalah peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani minimal pada kategori baik sehingga mampu mengikuti proses

pembelajaran secara optimal.

Namun, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya tercapai. Perkembangan teknologi, meningkatnya penggunaan gawai, serta perubahan gaya hidup menyebabkan aktivitas fisik peserta didik cenderung menurun sehingga berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Menurut Neldi dan Sepriadi (2022), kondisi tersebut dipengaruhi oleh aktivitas fisik, status gizi, kondisi kesehatan, waktu istirahat, motivasi, dan lingkungan. Berdasarkan hasil observasi peneliti selama kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 1 Sijunjung pada tanggal 14 Juli–19 Desember 2025, sebagian siswa masih mudah lelah, kurang bersemangat mengikuti pembelajaran PJOK, serta belum mampu mempertahankan aktivitas fisik hingga pembelajaran selesai. Selain itu, hasil wawancara dengan guru PJOK menunjukkan bahwa pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D belum dilakukan secara rutin sehingga sekolah belum memiliki data objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai dasar evaluasi kondisi fisik peserta didik maupun penyusunan program pembelajaran dan pembinaan kebugaran.

Penelitian mengenai kebugaran jasmani telah banyak dilakukan pada berbagai jenjang pendidikan. Novriza et al. (2025) menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 08 Bukit Malintang berada pada kategori kurang hingga sedang. Sementara itu, Dwi et al. (2026) melaporkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP IT Adzkia Kota Padang berada pada kategori sedang. Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai kondisi

kebugaran jasmani peserta didik pada sekolah yang diteliti. Akan tetapi, penelitian-penelitian tersebut masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian dilakukan pada sekolah, jenjang pendidikan, dan karakteristik peserta didik yang berbeda sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung. Kedua, penelitian terdahulu lebih berfokus pada pendeskripsian tingkat kebugaran jasmani tanpa mengaitkannya dengan kebutuhan evaluasi program pembelajaran PJOK pada sekolah yang menjadi lokasi penelitian. Ketiga, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D sebagai instrumen pengukuran.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D dipilih dalam penelitian ini karena merupakan instrumen standar nasional yang dikembangkan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik sesuai dengan karakteristik siswa jenjang SMP atau Fase D dalam Kurikulum Merdeka. TKSI Fase D mengukur berbagai komponen kebugaran jasmani secara komprehensif yang meliputi koordinasi mata dan tangan (*Hand-Eye Coordination*), daya tahan serta kekuatan otot perut (*Sit Up*), daya ledak otot tungkai (*Standing Broad Jump*), kelincahan (*T-Test*), dan daya tahan kardiorespirasi (*Multi-Stage Fitness Test*). Dibandingkan dengan instrumen kebugaran lainnya yang umumnya hanya mengukur satu atau beberapa komponen kebugaran, TKSI Fase D mampu memberikan gambaran kondisi kebugaran jasmani

peserta didik secara lebih menyeluruh sehingga hasil pengukuran lebih relevan untuk digunakan sebagai dasar evaluasi pembelajaran PJOK dan penyusunan program pembinaan kebugaran di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kontribusi dalam menyediakan data empiris mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung berdasarkan pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam mengevaluasi kondisi kebugaran jasmani peserta didik, menyusun program pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa, serta merancang program pembinaan kebugaran secara berkelanjutan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung."

B. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Abidin, Z. Dkk (2015) Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun rekayasa manusia. Menurut Sugiyono (2020) penelitian kuantitatif merupakan yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan deskriptif data yang ada dan sesuai dengan keadaan dilapangan.

Penelitian ini di laksanakan di lapangan olahraga SMP Negeri 1 Sijunjung, sedangkan waktu berjalannya penelitian di laksanakan pada kurun waktu bulan mei sampai juni 2026.

Menurut (Waruwu, 2023), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2009) tentang pengertian populasi yaitu " populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan". Berdasarkan pengertian tersebut maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung yang berjumlah 155 siswa.

Terdiri dari 66 siswa putra dan 89 siswa putri. Populasi penelitian selengkapny akan diuraikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	L	P	Jumlah
1	VIII.1	8	23	31
2	VIII.2	17	15	32
3	VIII.3	15	15	30
4	VIII.4	14	17	31
5	VIII.5	12	19	31
Jumlah Kelas VIII		66	89	155

(Sumber: bagian Tata Usaha SMP Negeri 1 Sijunjung 2025)

Sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi. Menurut Sugiyono (2012). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik proportionate stratified random sampling, karena populasi terbagi ke dalam beberapa kelas dan memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga pengambilan sampel dilakukan secara proporsional

pada setiap kelas.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 155 siswa yang terdiri dari 66 siswa laki-laki dan 89 siswa perempuan yang tersebar dalam lima kelas, yaitu kelas VIII.1, VIII.2, VIII.3, VIII.4, dan VIII.5.

Berdasarkan pendapat Arikunto (2002), apabila jumlah responden lebih dari 100 maka pengambilan sampel dapat dilakukan sebesar 10%–15% atau 20%–25% dari jumlah populasi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini jumlah sampel diambil sebesar 20% dari populasi, sehingga diperoleh: $20\% \times 155 = 31$ siswa



Gambar 1. Sampel Penelitian

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Selanjutnya, jumlah sampel tersebut dibagi secara proporsional pada masing-masing kelas sebagai berikut:

Tabel 2. Sampel Penelitian

No	Kelas	L	P	Jumlah
1	VIII.1	1	5	6 Siswa
2	VIII.2	2	4	6 Siswa
3	VIII.3	2	4	6 Siswa
4	VIII.4	2	4	6 Siswa
5	VIII.5	2	5	7 Siswa
Jumlah Kelas VIII		9	22	31 Siswa

Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase D terdiri atas 5 butir tes sebagai berikut: a. *Tes Koordinasi mata dan tangan*, b. *Sit Up Test*, c. *Standing Broad Jump*, d. *T-Teste*, e. *Bleep Test*. Selanjutnya hasil dari

masing-masing tes akan di konversi dan dikategorikan berdasarkan norma penilaian.

Tabel 3. Norma Penilaian

Nilai	Rentang Nilai	Kategori
1	22 - 25	Baik Sekali
2	18 - 21	Baik
3	14 - 17	Sedang
4	10 - 13	Kurang
5	≤ 9	Kurang Sekali

Sumber (TKSI Fase D)

Untuk mengetahui presentase dari masing-masing kategori kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 28 Kota Padang, menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono, (1992: 40):

$$P = F/N \times 100$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah siswa

C. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sijunjung. Tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII menggunakan tes TKSI Fase D dengan item tes pengukuran yaitu koordinasi mata tangan (Hand eye coordination), Kekuatan (Sit Up), Daya Ledak (Standing Broad Jump), Kelincahan (T test), daya tahan (Beep test).

Deskripsi hasil tes penelitian masing-masing dapat dilihat pada Lampiran. Berikut dapat dilihat deskripsi data secara keseluruhan siswa putra dan putri kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung sebagai berikut:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

a. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

N o	RentangNil ai	F a	Fr	Kategori
1	22-25	0	0	BaikSeka li
2	18-21	5	22,7 3	Baik
3	14-17	7	31,8 2	Sedang
4	10-13	1 0	45,4 5	Kurang
5	≤9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2 2	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 22 siswa putri yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswi (0%) kategori Baik 5 siswi (22,73%) kategori Sedang 7 siswi (31,82%) kategori Kurang 10 siswi (45,45%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

b. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

N o	RentangNil ai	F a	Fr	Kategori
1	22-25	0	0	BaikSeka li
2	18-21	3	33,3 3	Baik
3	14-17	4	31,8 2	Sedang
4	10-13	2	22,2 2	Kurang
5	≤9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2 2	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 9 siswa putra yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswa (0 %) kategori Baik 3 siswa (33,33%) kategori Sedang 4 siswa

(44,45%) kategori Kurang 2 siswa (22,22%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

c. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung

N o	RentangNil ai	F a	Fr	Kategori
1	22-25	0	0	BaikSeka li
2	18-21	8	25,8 1	Baik
3	14-17	1 1	35,4 8	Sedang
4	10-13	1 2	38,7 1	Kurang
5	≤9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2 2	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 31 siswa yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) kategori Baik 8 siswa (25,81%) kategori Sedang 11 siswa (35,48%) kategori Kurang 12 siswa (38,71%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

Pembahasan

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sijunjung”, dapat dijawab rumusan masalah yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung. Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani siswa diukur melalui beberapa komponen, yaitu koordinasi mata tangan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, serta daya tahan. Selain itu, analisis juga dilakukan

berdasarkan jenis kelamin, yaitu siswa putra dan siswa putri, karena terdapat perbedaan karakteristik kebugaran jasmani antara keduanya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Apriagus dalam Sepriadi (2018) yang menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas fisik, keturunan, usia, dan jenis kelamin. Dengan demikian, perbedaan hasil kebugaran antara siswa putra dan putri merupakan hal yang wajar dalam kajian kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan, diperoleh bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung untuk siswa putra berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 16,33. Sementara itu, siswa putri berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 14,73. Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung berada pada kategori sedang dengan rata-rata 15,19.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih berada pada kategori yang perlu ditingkatkan. Kebugaran jasmani yang baik sangat penting karena merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu, kebugaran jasmani juga merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran di sekolah. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih siap mengikuti pembelajaran, memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, serta mampu mempertahankan konsentrasi selama proses belajar berlangsung.

Lebih lanjut, kebugaran jasmani tidak hanya berpengaruh terhadap

aspek fisik, tetapi juga memberikan dampak terhadap aspek psikologis dan akademik siswa. Siswa dengan tingkat kebugaran yang baik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, kemampuan konsentrasi yang lebih baik, serta tidak mudah mengalami kelelahan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, baik teori maupun praktik. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi faktor penting dalam mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal.

Selain itu, tujuan peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMP tidak hanya berfokus pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga pada pembentukan kesiapan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan nonakademik. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan lebih mampu mengelola aktivitas belajar, kegiatan ekstrakurikuler, serta aktivitas sosial di sekolah secara seimbang.

Adapun beberapa keunggulan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik antara lain: (1) memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat sehingga tidak mudah terserang penyakit; (2) mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dari awal hingga akhir dengan kondisi fisik yang tetap bugar; (3) memiliki konsentrasi, fokus, dan kemampuan berpikir yang lebih optimal dalam menerima materi pelajaran; (4) lebih percaya diri dalam mengikuti kegiatan sekolah, baik akademik maupun ekstrakurikuler; (5) mampu mengelola stres dan tekanan pada masa remaja dengan lebih baik; serta (6) memiliki potensi lebih besar dalam mengembangkan bakat dan prestasi di bidang olahraga. Dengan demikian, kebugaran jasmani memberikan manfaat yang luas tidak hanya bagi kesehatan, tetapi juga bagi

perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung dipengaruhi oleh beberapa faktor, terutama kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler di luar jam pelajaran. Selain itu, perkembangan teknologi yang semakin pesat juga menjadi faktor yang mempengaruhi, seperti penggunaan kendaraan bermotor yang membuat siswa kurang melakukan aktivitas berjalan kaki.

Tidak hanya itu, penggunaan gadget yang berlebihan seperti media sosial, permainan daring (online game), dan hiburan digital lainnya juga menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik siswa. Kondisi ini bahkan berdampak pada kebiasaan siswa yang sering mengabaikan waktu istirahat, begadang, dan kurang menjaga pola hidup sehat.

Akibat dari kondisi tersebut, banyak siswa yang mudah mengalami kelelahan setelah mengikuti pembelajaran, kurang bersemangat dalam belajar, kurang fokus selama proses pembelajaran berlangsung, sering mengantuk di kelas, serta kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK, terutama pada siswa putri. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan serta menurunkan daya tahan tubuh siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya dari guru maupun pihak sekolah untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari serta dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik dan penggunaan teknologi yang tidak terkontrol. Guru juga perlu merancang pembelajaran PJOK yang lebih kreatif,

inovatif, dan menyenangkan agar siswa lebih termotivasi untuk bergerak aktif. Sebagaimana menurut Khairi (2024), "Pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang melibatkan aspek mental dan fisik melalui interaksi antara siswa, guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya."

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung berada pada kategori sedang dan masih memerlukan peningkatan melalui pembiasaan aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Peningkatan kebugaran jasmani sangat penting karena akan memberikan dampak positif terhadap kesehatan, motivasi belajar, kemampuan konsentrasi, serta prestasi siswa secara keseluruhan.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah: (1) keterbatasan jumlah asisten peneliti dalam proses pengambilan data di lapangan; (2) kurangnya keseriusan sebagian sampel penelitian saat pelaksanaan tes sehingga berpotensi mempengaruhi hasil; dan (3) tidak adanya pemantauan lanjutan setelah penelitian dilakukan, sehingga hasil penelitian hanya menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa pada saat pengukuran berlangsung.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sijunjung, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang dengan rata-rata 15,19. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin,

siswa putra memiliki rata-rata 16,33 dengan kategori sedang, sedangkan siswa putri memiliki rata-rata 14,73 dengan kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang terstruktur, terprogram, dan berkesinambungan.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik, rendahnya minat terhadap kegiatan ekstrakurikuler, serta pengaruh perkembangan teknologi seperti penggunaan gadget yang berlebihan yang menyebabkan siswa kurang bergerak aktif. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari guru dan pihak sekolah untuk meningkatkan kebiasaan hidup aktif melalui pembelajaran PJOK yang lebih kreatif, inovatif, dan menyenangkan agar kebugaran jasmani siswa dapat meningkat dan mendukung proses pembelajaran secara optimal

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Suryani, N., & Hidayat, A. (2015). *Metodologi penelitian pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dwi, A., et al. (2025). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP IT Adzkia Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*.
<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.111>
- Hardiansyah, S. (2017). Kebugaran Jasmani Dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Jurnal Keolahragaan Fik Unp*, 4(1), 45–52.
- Hardiansyah, S., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Subarjah, H. (2024). Bibliometric Analysis of Evaluation in Physical Education: A Study Based on the Scopus Database from 2013 to 2023. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 5(1), 83-93.
- Kemdikbud (2024). panduan tes kebugaran jasmani siswa Indonesia fase D
<https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>.
- Khairi. (2024). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Padang: CV. Insan Cendekia.
- Neldi, H., & Sepriadi. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 5(2), 120–128.
- Novriza, R., et al. (2025). Tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri 08 Bukit Malintang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*.
<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0008>
- Oktaviani, N., & Wibowo, S. (2021). Pendidikan jasmani sebagai upaya meningkatkan perkembangan peserta didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 45–52.
- Sepriadi. (2017). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan*

Jasmani dan Olahraga, 5(2),
120–128.

Sepriadi, S., Putra, A., & Yuliana, R.
(2017). Konsep dan penerapan
kebugaran jasmani dalam
pembelajaran pendidikan
jasmani. Padang: Universitas
Negeri Padang Press.

Wirnantika, I., Pratama, B. A., &
Hanief, Y. N. (2017). Survei
tingkat kebugaran jasmani
siswa sekolah menengah
pertama. *Jurnal Sportif*, 3(2),
96–102.

Sugiyono. (2012). *Metode penelitian
kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
Bandung: Alfabeta.

Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023).
Tinjauan Tingkat Kebugaran
Jasmani Siswa Kelas X SMA
Negeri 1 Enam Lingkung
Kabupaten Padang Pariaman

Yaslindo, Y. 2017. Tinjauan Kondisi
Fisik Atlet Bulutangkis PB
Pamungkas Padang. *Jurnal
JPDO*, 3(1): 14–20.