

**STUDI TENTANG TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMP NEGERI 12 SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*

Oleh:

**FIDIAL ASETRA
NPM. 2010013511015**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
PADANG
2026**

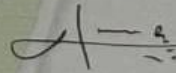
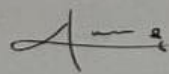
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri
12 Sungai Penuh
Nama : Fidial Asetra
Npm : 2010013511015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

Padang, Maret 2026

Mengetahui:
Ketua Program Studi

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Fidual Asetra
NPM : 2010013511015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh

Disetujui untuk diujikan oleh :

Pembimbing



Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

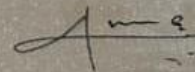
Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Ketua Program Studi






Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah Dilaksanakan Ujian Skripsi Pada Hari **Jum'at** Tanggal **Enam** Bulan **Maret** Tahun **Dua Ribu Dua Puluh Enam**, bagi:

Nama Mahasiswa : Fidual Asetra
NPM : 2010013511015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta
Judul : Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh

Tim Penguji:

No. Nama		Tanda Tangan
1. Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd	Pembimbing :	
2. Dr. Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd	Penguji 1 :	
3. Dr. Hari Adi Rahmad, M.Pd	Penguji 2 :	

Lulus Ujian Tanggal 06 Maret 2026

Mengetahui,

Dekan FKIP





Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Ketua Program Studi



Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fidial Asetra
NPM : 2010013511015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh” adalah hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti ketentuan penulisan karya ilmiah yang sudah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Maret 2026
Saya yang menyatakan



Fidial Asetra

ABSTRAK

Fidial Asetra (2026). Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 12 Sungai Penuh. Dengan adanya masalah dalam tingkat kebugaran jasmani siswa yang dapat berdampak pada proses pembelajaran jasmani secara keseluruhan. Tujuan penelitiannya yaitu untuk mendeskripsikan bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif metode penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh yang berjumlah 120 siswa yang terdiri dari 6 kelas yaitu: kelas VII A, VII B, VIII A, VIII B, IX A, dan IX B, siswa laki-laki berjumlah 76 siswa, dan siswa perempuan berjumlah 44 siswa. Teknik pengambilan sampel *purposive random sampling*.

Hasil penelitiannya yaitu dapat diperoleh hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 12 Sungai Penuh berada pada kategori baik dengan persentase 3,7%, kategori sedang dengan persentase 3,7%, kategori kurang dengan persentase sebesar 92,6%, dan nilai rata-rata sebesar 1,54. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh berada pada kategori kurang dengan persentase sebesar 92,6%.

Kata Kunci: *Studi, Kebugaran Jasmani, Siswa SMP*

ABSTRACT

Fidial Asetra (2026). *A Study on the Physical Fitness Level of Students at SMP Negeri 12 Sungai Penuh*

The problem raised in this study is the alleged low level of physical fitness of male students at SMP Negeri 12 Sungai Penuh. This problem in students' physical fitness levels can impact the overall physical education learning process. The purpose of this study is to describe the level of physical fitness of students at SMP Negeri 12 Sungai Penuh.

This research is a descriptive research using quantitative research methods. The population of this study was students of SMP Negeri 12 Sungai Penuh totaling 120 students consisting of 6 classes, namely: class VII A, VII B, VIII A, VIII B, IX A, and IX B, male students totaling 76 students, and female students totaling 44 students. The sampling technique was purposive random sampling.

The results of the research are that the results of the Physical Fitness Level of Male Students of SMP Negeri 12 Sungai Penuh are in the good category with a percentage of 3.7%, the moderate category with a percentage of 3.7%, the less category with a percentage of 92.6%, and an average value of 1.54. So it can be concluded that overall the level of physical fitness of students of SMP Negeri 12 Sungai Penuh is in the less category with a percentage of 92.6%.

Keywords: *Study, Physical Fitness, Junior High School Students*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh**”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman Jahiliyah sampai zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moral maupun materil, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Diana Kartika selaku Rektor Universitas Bung Hatta Padang.
2. Dr. Yetti Morelent, M.Hum selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

3. Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing dan sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd selaku Penguji I dan Dr. Hari Adi Rahmad, M.Pd selaku Penguji II.
5. Kepada yang tersayang kedua Orang Tua penulis ayah (Jon Asri) ibu (Emi Darti), kakak (Femilya Sri Utama), dan yang tercinta Calon Istri (Sintia Hikma Oktovia), yang selalu memotivasi, memberikan Do'a dan dukungan tanpa henti kepada penulis.
6. Terima kasih kepada SMP Negeri 12 Sungai Penuh, yang telah meluangkan waktu dan membantu melancarkan proses skripsi peneliti.
7. Pada kesempatan ini peneliti mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan Skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan terimakasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Maret 2026
Penulis

Fidial Asetra

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian Relevan.....	38
C. Kerangka Konseptual	41
D. Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN	45

A. Jenis Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel	45
D. Definisi Operasional.....	48
E. Jenis dan Sumber Data	50
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisa Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Deskripsi Data	62
B. Hasil Analisis Data Penelitian.....	62
C. Pembahasan.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	43
2. Pengukuran Tinggi Badan.....	52
3. Pengukuran Berat Badan.....	53
4. Sikap Awal <i>V Sit Reach</i>	55
5. Sikap Akhir <i>V Sit Reach</i>	55
6. Gerakan <i>Sit Up</i>	56
7. Gerakan <i>Squat Thrust</i>	57
8. Lintasan <i>Pacer Test</i>	59
9. Histogram Indeks Massa Tubuh Siswa Putra SMP Negeri 12 Sungai Penuh.....	63
10. Histogram <i>V Sit and Reach</i> Siswa Putra SMP Negeri 12 Sungai Penuh	64
11. Histogram <i>Sit Up</i> 60 Detik Siswa Putra SMP Negeri 12 Sungai Penuh.....	64
12. Histogram <i>Squat Thrust</i> 30 Detik Siswa Putra SMP Negeri 12 Sungai Penuh	65
13. Histogram <i>Pacer Test</i> Siswa Putra SMP Negeri 12 Sungai Penuh.....	66
14. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 12 Sungai Penuh.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi Penelitian	46
2. Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk putra usia 13-15 tahun	60
3. Tes TKPN dihitung dengan menggunakan rumus berdasarkan proporsi yang telah ditentukan	60
4. Kategori dari Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani.....	60
5. Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 13-15 Tahun.....	63
6. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	63
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 12 Sungai Penuh.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian.....	80
2. Deskripsi Data Indeks Massa Tubuh (IMT)	90
3. Deskripsi Data V Sit and Reach.....	91
4. Deskripsi Data <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	92
5. Deskripsi Data <i>Squat Thrust</i> 30 Detik	93
6. Deskripsi Data <i>PACER Test</i>	94
7. Rekapitulasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP	95
8. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 12 Sungai penuh	96
9. Analisis Data Dari Keseluruhan Tes TKPN.....	97
10. Data Tes Penelitian Indeks Massa Tubuh	98
11. Data Tes Penelitian <i>V Sit and Reach</i>	99
12. Data Tes Penelitian <i>Sit Up</i> 60 Detik	100
13. Data Tes Penelitian <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.....	101
14. Data Tes Penelitian <i>PACER Test</i>	102
15. Blanko Penilaian Pacer Test.....	103
16. Dokumentasi	130
17. Surat Izin Penelitian	133
18. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	134
19. Surat Balasan Dari Sekolah.....	136

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan wujud dari keselarasan antara tubuh dan jiwa. Gagasan ini sejalan dengan prinsip *mens sana in corpore sano* “didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat”. Tubuh bukan sekadar wadah bagi jiwa, melainkan instrumen utama bagi manusia untuk mengekspresikan nilai, kehendak, dan akal budinya. Jiwa yang kuat tidak akan berkembang tanpa tubuh yang sehat, sebagaimana tubuh yang bugar akan kehilangan arah bila tidak dibimbing oleh jiwa yang tenang dan berkarakter. Sebagaimana ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Pasal 4 Ayat (1) disebutkan bahwa: “Keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia.

Pendidikan jasmani merupakan sebuah bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan dalam berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani yang telah direncanakan secara sistematis (Sari & dkk, 2024). Hal ini sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20

Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pasal 1 Ayat (1): Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Pasal 3: Fungsi pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, termasuk perkembangan jasmani peserta didik.

Pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah memiliki bentuk yang konkret. Dalam kurikulum 2013 maupun kurikulum merdeka aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani mencakup latihan daya tahan, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan, keseimbangan, kekuatan, reaksi, koordinasi, dan kelincahan. Pembelajaran di sekolah terkait dengan kebugaran jasmani dirancang untuk membuat siswa aktif bergerak secara teratur dengan tujuan meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Pembelajaran ini tidak hanya berisi permainan atau olahraga, tetapi mencakup latihan fisik yang terencana yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan siswa.

Setiap bentuk pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya bermuara pada tujuan utama, yaitu peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Artinya, seluruh aktivitas yang diajarkan dalam PJOK baik berupa permainan maupun aktivitas nonpermainan memiliki orientasi untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Melalui proses pembelajaran yang terencana dan berkesinambungan, PJOK

menjadi wadah untuk membentuk siswa yang sehat secara fisik, bugar secara jasmani, cerdas secara emosional, dan tangguh secara mental.

Idealnya, peserta didik usia remaja, khususnya siswa kelas SMP, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai cerminan dari kondisi fisik yang berkembang secara optimal. Pada masa remaja, tubuh mengalami pertumbuhan pesat, baik dari segi tinggi badan, berat badan, maupun perkembangan organ tubuh dan otot. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang cukup sangat dibutuhkan untuk menunjang fungsi organ tubuh, menjaga daya tahan, serta meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot.

Menurut KEMENPORA (2022) untuk idealnya siswa SMP memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori normal $-2SD$ sd $+1SD$ untuk siswa putra dan putri, *V Sit and Reach* idealnya mencapai 8 - >13 dengan kategori baik hingga baik sekali untuk siswa putra, sedangkan untuk siswa putri mencapai 15 - >19 dengan kategori baik hingga baik sekali, *Sit Up* idealnya mencapai 50 - >60 dengan kategori baik hingga baik sekali untuk siswa putra, sedangkan 44 - >56 dengan kategori baik hingga baik sekali untuk siswa putri, *Squat Thrust* mencapai 15 - >18 kategori baik hingga baik sekali untuk siswa putra, sedangkan 11 - >15 dengan kategori baik hingga baik sekali untuk siswa putri, *PACER Test* mencapai 87 - >94 dengan kategori baik hingga baik sekali untuk siswa putra, sedangkan 46 - >51 dengan kategori baik hingga baik sekali untuk siswa putri.

Namun, kondisi di lapangan menunjukkan adanya fenomena penurunan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh. Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan disaat pembelajaran aktivitas senam banyak siswa yang tegang dan kaku saat melakukan pergerakan, dipembelajaran atletik sebagian siswa mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas lari dan siswa tidak mampu mengikuti aktivitas lainnya dalam durasi yang lama, dan dipembelajaran aktivitas latihan fisik kebanyakan siswa kesulitan mengangkat atau mendorong badannya saat melakukan *push up* dan saat melakukan *sit up* kebanyakan siswa juga kesulitan saat melakukan pergerakan.

Hal ini menunjukkan adanya permasalahan kebugaran jasmani siswa yang berpotensi berdampak pada efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) secara keseluruhan. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat menyebabkan siswa kurang optimal dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, mudah lelah, serta menurunnya motivasi dan partisipasi dalam aktivitas fisik. Adapun beberapa masalah lain yang diduga memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, seperti keterbatasan fasilitas, lapangan sempit, peralatan olahraga yang kurang, serta kondisi fasilitas yang tidak layak, rendahnya kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani, seperti jarang berolahraga, mengabaikan kesehatan tubuh, dan sebagian siswa memilih aktifitas pasif, kurangnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK, seperti malas mengikuti instruksi guru,

tidak mau bekerja sama, dan bersikap acuh, atau mengganggu teman saat pembelajaran berlangsung, minimnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, serta pola makan yang kurang sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang, mengkonsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat, dan pola tidur yang tidak teratur.

Oleh karena itu, peneliti memandang perlu untuk melakukan studi secara mendalam guna mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang strategi pembelajaran PJOK yang lebih efektif, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan serta perkembangan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti berkeinginan untuk meneliti terkait tingkat kebugaran jasmani siswa dengan mengambil judul "Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh".

B. Identifikasi Masalah

Dari hasil latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah, sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Kurangnya efektivitas pada saat pembelajaran PJOK
3. Keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran PJOK
4. Rendahnya kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani siswa
5. Kurangnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK

6. Kurangnya kebutuhan gizi dan gaya hidup sehat siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor masalah yang mempengaruhi dalam penelitian ini, maka penulis akan membatasinya, agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu, dan biaya serta tercapainya sasaran yang diinginkan. Maka untuk itu penulis hanya akan melihat “Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 12 sungai penuh.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik pada pihak-pihak terkait terutama guru pendidikan jasmani secara teoritis maupun praktis, oleh sebab itu penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis yang signifikan untuk menambah wawasan ilmiah di sektor pendidikan jasmani, khususnya mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP, serta menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan pada teori kebugaran jasmani yang sudah ada dengan memperkuat atau bahkan memperbaharui pandangan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, output dari studi ini dapat dijadikan acuan oleh akademisi dan peneliti lainnya dalam ranah perkembangan siswa serta pendidikan jasmani ditingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP).

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta dengan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- b. Guru, sebagai sarana untuk mengevaluasi dan memberikan masukan agar mempertimbangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- c. Siswa, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani agar siswa lebih meningkatkan kebugaran jasmani.
- d. Kampus, sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

- e. Peneliti, berikutnya, sebagai bahan bacaan untuk meneliti lebih lanjut dan baik dengan berhubungan variabel lain yang mempengaruhi kemampuan kebugaran jasmani siswa.