

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai 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 putra SMP Negeri 12 Sungai Penuh berada pada kategori “Kurang”. Artinya Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh harus lebih ditingkatkan lagi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas, maka saran yang dapat diberikan yakni:

1. Bagi sekolah penelitian ini menjadi acuan dalam merancang rencana pelaksanaan pembelajaran, dimana agar memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi guru agar mengevaluasi program latihan dan pembelajaran khususnya olahraga disekolah guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

3. Bagi siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh diharapkan siswa dapat mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani baik dilingkungan sekolah maupun dimanapun siswa berada dalam kehidupan sehari-hari.
4. Bagi peneliti mohon maaf karena masih banyak memiliki kekurangan belum bisa memberikan yang lebih baik bagi siswa maupun sekolah.
5. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian lanjut tentang kebugaran jasmani sebagai informasi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). *Landasan Pengembangan Sekolah Olahraga*. Jl. Palmerah XIII N29B, Vila Gunung Buring Malang 65138: Wineka Media.
- Armen, M. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Muara Siberut Dengan Siswa SD Negeri 06 Rogdog Kecamatan Siberut Selatan. *Jurnal Physical Education, Health and Recreation*, Vol. 2, No. 1.
- Arruda, G. A., et al. (2021). *Muscular strength standards in children and adolescents*.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Bergmann., et al. (2013). *Cardiorespiratory fitness classification in children and adolescents*.
- Castro Pinero, J., et al. (2009). *Physical fitness field tests in youth*.
- Damsir, D., & dkk. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengan Pertama. *Jurnal Jolma Universitas Pgri Palembang*, Volume I no I.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012) *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill.

Guedes, D. P., et al. (2012). *Health-related physical fitness of schoolchildren: the Fitnessgram program.*

H.S Mandagi, & dkk. (2024, Desember). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII dan kelas IX SMP Negeri 4 Tondano. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi UNIMA, Vol.05, No. 02.*

Hasibuan, A. R. (2025). *Buku Ajar Pendidikan Jasmani Tingkat Sekolah Dasar.* Umsu Press.

Hendri Neldi. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga, 3(01), 60-60*

Indonesia, P. R. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.*

Indonesia, P. R. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan.*

Kemenpora. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.* Asisten Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga.

M. Imran, & M. Irfan. (2024, Apri). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Jurnal Penjakora, Volume 11 Nomor 1.*

- Mae, R. M., & dkk. (2024). Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Bagi Siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. *Jurnal Media Informatika (JUMIN)*, Volume 6 No. 2.
- Mardius, A., & dkk. (2025, November). Pelatihan Pembelajaran Modifikasi Bermain Pada Ruang Lingkup Aktivitas Senam Dalam Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sman 1 Sutera Pesisir Selatan. *Jurnal Gemanusa (Gerakan Edukasi dan Masyarakat Nusantara)*, Volume 1 No. 1.
- Mardius, A., & dkk. (2025). Program Pelatihan Kebugaran Fisik untuk Mendorong Prestasi Akademik Siswa di Sekolah SMA 3 Pariaman. *Jurnal Implementasi Riset*, Vol. 5 No. 2.
- Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73
- Panggraita, G. N., & dkk. (2021). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa*. Semarang: CV. Pilar Nusantara.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.

- Purbangkara, T., & dkk. (2022). *Ilmu Faal Olahraga Dan Praktikum (Fisiologi Olahraga)*. Ds. Sidoarjo, Kec. Pulung, Kab. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia Anggota IKAPI Jawa Timur Nomor: 217/JTI/2019 tanggal 1 maret.
- Putra, J. E., & dkk. (2023, Juli). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 29 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga, Volume 6 No 7*.
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *Website: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/index>* .
- Rahmad, H. A. (2016). PENGARUH PENERAPAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER (VO2MAX) DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PS BINA UTAMA. *Jurnal Curricula, Vol 1, No 2*.
- Ramadhana, A. R. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Surabaya dan Siswa Kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Volume 05 Nomor 01*.
- Ruhe, A., et al. (2010). *Centre of pressure path length and balance*.
- Saiful. (2021). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Jl. Halu Oleo, Perum Graha Reksa Kencana W3, Kendari 93231 Sulawesi Tenggara, Indonesia: UD. Al-Hasanah.

- Sainal. (2018). *Buku Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Saptaputra, S. K., & Anggraini, F. T. (2025). *Fisiologi Kerja Dan Olahraga*. Eureka Media Aksara, Anggota Ikapi Jawa Tengah NO. 225/JTE/2021.
- Saputra, V. W., & dkk. (2023). Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada SMA N 1 Plupuh Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 23 No. 2.
- Sari, Y. Y., & dkk. (2024, Maret). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, Vol. 6. No. 2.
- Sepriadi. (2023). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. PT RajaGrafindo Persada, Depok.
- Sepriadi & dkk. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sharma, V. K., & Subramanian, S. K. (2017). *Auditory and visual reaction times in school-going adolescents. International Journal of Adolescent Medicine and Health*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Taufik, M. S., & dkk. (2020). *Manajemen Penjas*. (Abdul, Ed.) Jln. Jambal II No 49/A Pabean Udik Indramayu Jawa Barat: CV. Adanu Abimata.

Vicente Rodriguez, G., & Rey Lopez, J, P. (2011) *Reliability of speed-agility field tests in adolescents*.