

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 25
KOTO PANJANG KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ASTUTI IRAWATI
NIM. 21086019**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

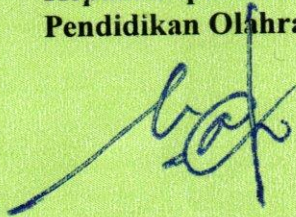
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 25
Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Nama : Astuti Irawati
NIM : 21086019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

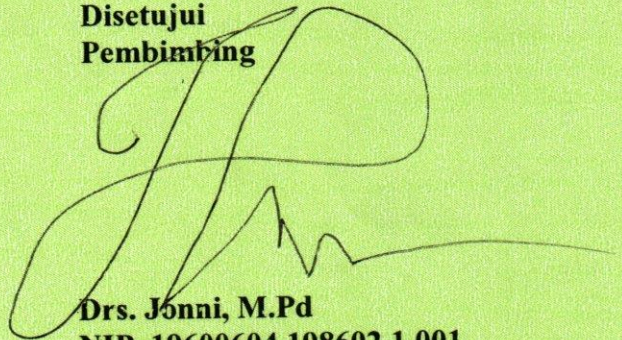
Padang, Mei 2025

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Astuti Irawati
NIM : 21086019

**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 SD Negeri 25 Koto Panjang
Kecamatan Koto Tengah Kota Padang**

Padang, Mei 2025

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Jonni, M.Pd

2. Anggota : Hilmainur Syampurma, M.Pd. AIFMO-P

3. Anggota : Dr. Despita Antoni, S.Pd, M.Pd

1.

2.

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Universitas Negeri Padang, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis 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, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Astuti Irawati
NIM. 21086019

ABSTRAK

Astuti Irawati (2025): Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif yang bertujuan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Instrumen Kebugaran Jasmani dengan menggunakan TKSI. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas III dan IV SD Negeri 25 Koto Panjang Kota Padang. Yang berjumlah 53 siswa. Analisis data yang digunakan Teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 2 siswa (3,7%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 17 siswa (32,0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 32 siswa (60,3%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 4 siswa (7,5%) mempunyai tingkat kebugaran kurang, 0 siswa (0%) tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Panjang Kota Tangah Kota Padang Menunjukkan pada kategori sedang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu 32 siswa (60,3%) dan nilai rata-rata keseluruhan siswa adalah 14,15. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Menunjukkan pada kategori Sedang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul: **“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”**.

Proposal ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan proposal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ir. Krismadinata, 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, 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, M.Pd. sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Jonni, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P dan Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua saya, Ayahanda Sutiyono dan Ibunda Salmawati yang sangat saya cintai, yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada kedua kakak perempuan saya Anna Setiyowati S.E. dan Alviani Setia Ningsih S.Pd dan Adek lelaki saya satu-satu nya Azis Setiawan yang telah memberikan semangat, saran, ,masukan kepada penulis.
9. Kepada tuan pemilik NIM 21086023 yang telah membersamai penulis selama proses penyusunan dan pengerjaan skripsi dalam kondisi apapun, terima kasih selalu menjadi penenang bagi penulis, meluangkan baik waktu, pikiran, maupun materi kepada penulis, terimakasih.
10. Kepada sahabat penulis Mella Alvianita, Tari Vivenda, Anggy Lestari, Beby Ratrika Ayu yang telah mengsuport penulis dari awal perkuliahan hingga penulis menyelesaikan skripsi ini.

11. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2021 atas segala motivasi dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.
12. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Akhirnya semoga segala bantuan, dukungan, saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan

Padang, April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Pendidikan Jasmani.....	9
2. Kebugaran Jasmani	13
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
D. Jenis dan Sumber Data.....	23
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
B. Analisis Data Penelitian	38
C. Hasil Penelitian	39
D. Pembahasan.....	56

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	60
B. Saran-Saran	60

DAFTAR PUSTAKA	62
-----------------------------	----

LAMPIRAN	65
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	22
2. Sampel Penelitian.....	23
3. Norma V-sit and Reach.....	26
4. Norma Half up test.....	28
5. Norma Hand and eye coordination.....	31
6. Norma T-Tes	34
7. Norma Lari Keliling Bangku.....	37
8. Norma Keseluruhan	37
9. Distribusi Frekuensi Data <i>V Sit and Reach</i> Putra Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang	39
10. Distribusi Frekuensi Data <i>V Sit and Reach</i> Putri Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang	41
11. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Otot (<i>Half Up Test</i>) Putra Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang.....	42
12. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Otot (<i>Half Up Test</i>) Putri Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang.....	43
13. Distribusi Data Koordinasi (<i>Hand and Eye Coordination</i>) Putra Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang.....	45
14. Distribusi Data Koordinasi (<i>Hand and Eye Coordination</i>) Putri Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang.....	46
15. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan (<i>T Test</i>) Putra Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang.....	47
16. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan (<i>T Test</i>) Putri Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang.....	49
17. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Jantung Paru (Lari Keliling Bangku) Putra Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang).....	50

18. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Jantung Paru (Lari Keliling Bangku) Putri Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang.....	51
19. Distribusi Frekuensi Data TKSI Siswa Putra SD Negeri 25 Koto Panjang.....	53
20. Distribusi Frekuensi Data TKSI Siswa Putri SD Negeri 25 Koto Panjang	54
21. Distribusi Frekuensi Data Penggabungan TKSI siswa Putra dan Putri Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Instrument V-sit and Reach.....	26
3. Instrument half up test.....	28
4. <i>Hand and eye coordination</i>	31
5. T-Tes	33
6. Lari keliling bangku	36
7. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>V Sit and Reach</i> Putra Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang	40
8. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>V Sit and Reach</i> Putri Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang	41
9. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya tahan Otot (<i>Half Up Test</i>) Putra Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang)	43
10. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya tahan Otot (<i>Half Up Test</i>) Putri Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang)	44
11. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes Koordinasi (<i>Hand and Eye Coordination</i>) Putra Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang	45
12. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes Koordinasi (<i>Hand and Eye Coordination</i>) Putri Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang.....	47
13. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes Koordinasi (<i>T Test</i>) Putra Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang	48
14. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes Koordinasi (<i>T Test</i>) Putri Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang	49
15. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Jantung Paru (Lari Keliling Bangku) Putra Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang).....	51
16. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Jantung Paru (Lari Keliling Bangku) Putri Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang)	52

17. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes TKSI Siswa Putra SD Negeri 25 Koto Panjang.....	53
18. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes TKSI Siswa Putri SD Negeri 25 Koto Panjang.....	54
19. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil Tes TKSI Siswa Putra dan Putri SD Negeri 25 Koto Panjang.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri kelas III dan IV SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.	65
2. Dokumentasi Penelitian	68
3. Surat-Surat Penelitian.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha yang sadar dan terencana yang dilakukan seseorang untuk mengembangkan kemampuan dan potensi dalam dirinya, baik yang diperoleh di dalam sekolah atau di luar sekolah dan berlangsung sepanjang hidup seseorang. Pendidikan merupakan suatu proses pelatihan yang dibutuhkan seseorang dalam hidupnya. Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan potensi dasar manusia, menyiapkan sumber daya yang berkualitas, berdaya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat cepat, oleh karena itu harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan kebutuhan kemajuan modern yang bercirikan persaingan yang kompleks (Nur, 2018: 35).

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu, guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. (Aisy dan Syampurma, 2024: 1959).

Manusia membutuhkan ilmu dalam kehidupannya. Pendidikan merupakan suatu tindakan pengetahuan agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui pembelajaran atau cara lain yang dikenal dan diakui oleh masyarakat. Ayat (1) Pasal 31 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 menyatakan bahwa setiap warga negara berhak memperoleh pendidikan. Untuk itu, seluruh elemen tanah air akan bekerja

keras memajukan kehidupan berbangsa yang merupakan salah satu tujuan pemerintah Indonesia.

Salah satu elemen penting dalam pembangunan bangsa adalah pendidikan. Pendidikan adalah cara terbaik untuk menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Pembinaan pendidikan di Sekolah Dasar adalah salah satu inisiatif pemerintah untuk mencapai tujuan pendidikan di atas. Pendidikan dasar adalah lembaga pendidikan yang menawarkan siswa bekal untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Ini juga disebut sebagai masa usia sekolah dasar, atau masa intelektual atau keserasian bersekolah.

Bila ditinjau dari mata pelajaran yang ada di Sekolah Dasar, pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dan bahan kajian yang termuat dalam kurikulum sekolah dasar yang merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan bersikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Melalui pembelajaran PJOK siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani. PJOK juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus, selain itu dengan PJOK dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. (Khatami dan Syampurma, 2022: 68).

Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. “Kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan” (Neldi, 2018: 31).

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional Jonni (2019:43).

“Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dari cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga” Afrengty dkk (2020:90) Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan social, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui

aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil & Antoni, 2018:90)

Menurut Antoni dan Bakhtiar (2023) bahwa: “Pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan faktor penting dalam membantu pergerakan gerak dalam menggali potensi bakat yaitu pada saat pembelajaran jasmani di sekolah”.

“Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan” (Neldi, 2018:35). “Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi dkk 2017:90).

Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kemampuan seseorang dalam bekerja dan latihan. Kebugaran merupakan penunjang aktivitas sehari-hari seseorang, agar dapat tampil atau bekerja dengan baik. Bekerja atau latihan dapat mempengaruhi penampilan fisik seseorang. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran adalah dengan berolahraga secara teratur, mengukur, merencanakan, mensistematisasikan dan meningkatkan secara teratur. Kebugaran melalui olahraga adalah landasan kebugaran untuk mendapatkan hasil maksimal dari latihan tersebut. Contohnya siswa yang dalam keadaan bugar maka tingkatan konsentrasi dan kemampuan siswa dalam menerima materi akan lebih baik.

Berdasarkan observasi di SD Negeri 25 Koto Tangah ada beberapa informasi yang peneliti dapatkan bahwasanya guru telah memberikan aktivitas jasmani sudah sesuai dengan pembelajaran yang semestinya ataupun sudah sesuai dengan kurikulum akan tetapi tidak terlaksanakan aktivitas jasmani tersebut sesuai yang diharapkan. Ini terlihat saat pembelajaran yang waktunya 70 menit tapi baru saja melakukan pemanasan saat jogging sekitaran pekarangan sekolah siswa terlihat kelelahan dan sering mengeluh merasa sakit di bagian perut, ini diduga daya tahan otot perut yang kurang. Di sisi lain, saat siswa melakukan aktivitas fisik seperti roll depan, banyak di antaranya yang kesulitan melakukannya, hal ini tentu berhubungan dengan kelentukan otot punggung dan paha bagian belakang siswa. Aktivitas fisik lainnya yaitu dalam melakukan olahraga bola kasti banyak siswa yang tidak bisa untuk melakukan pukulan bolanya dan selalu lepas dalam penangkapan bola hal ini diduga ada

kaitannya dengan koordinasi mata dan tangan. Seperti permainan bulu tangkis banyak diantaranya selalu mematikan bola kurangnya kecepatan untuk perpindahan tempat sehingga bola tidak dapat diraih oleh siswa hal ini diduga ada kaitannya dengan kelincahan. Kemudian saat peneliti melakukan observasi di sisi lain saat siswa melakukan aktivitas fisik seperti lari sprint banyak siswa yang mengeluh karena kepala yang keliru kesakitan dada ini diduga daya tahan jantung paru siswa yang lemah sehingga siswa tidak menyelesaikan pembelajaran hingga selesai. Hal ini berbanding terbalik dengan harapan peneliti bahwa siswa tersebut akan mengikuti pembelajaran sampai dengan selesai akan tetapi pada kenyataannya tidak. Peneliti menduga kasus tersebut tentu memiliki keterkaitan terhadap kebugaran jasmani para peserta didik, sebab jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik maka berkemungkinan para peserta didik dapat mengikuti pembelajaran sampai selesai, dan apabila peserta didik memiliki kebugaran yang kurang baik maka peserta didik dapat kurang bersemangat mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan mengadakan penelitian tentang Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang.

B. Identifikasi Masalah

Mencermati masalah yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Banyaknya siswa yang mudah kelelahan dalam melakukan kegiatan pembelajaran.

2. Banyaknya siswa yang tidak menyelesaikan pembelajaran hingga selesai.
3. Kebersihan lingkungan dan makanan yang dikonsumsi.
4. Pola hidup sehari-hari.
5. Kebugaran Jasmani

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan judul diatas, supaya tidak terjadi penafsiran masalah kurang tepat serta menghindari penyimpangan permasalahan yang dibicarakan dalam penelitian ini yaitu membahas tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 25 Koto Panjang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka peneliti ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 25 Koto Panjang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 25 Koto Panjang

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Bagi peneliti sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi Guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi SD Negeri 25 Koto Panjang.
3. Bagi siswa agar dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Bagi kepala sekolah SD Negeri 25 Koto Panjang dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa.
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
6. Instansi terkait, sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu pendidikan jasmani.
7. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SD Negeri 25 Koto Panjang menunjukkan pada kategori Sedang. 2 siswa (3,7%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 17 siswa (32,0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 32 siswa (60,3%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 4 siswa (7,5%) mempunyai tingkat kebugaran kurang, 0 siswa (0%) tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Panjang Koto Tangah Kota Padang menunjukkan pada kategori sedang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu 32 siswa (60,3%) dan nilai rata-rata keseluruhan siswa adalah 14,15 dapat dilihat pada lampiran di bawah ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SD Negeri 25 Koto Panjang menunjukkan pada kategori Sedang.

B. Saran- Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan, saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Kepala Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, sehingga guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan lebih leluasa melakukan modifikasi berbagai aktivitas belajar praktek

2. Diharapkan pada Guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan wali kelas siswa agar lebih memperhatikan lagi kebugaran jasmani dan status gizi setiap siswa, dengan cara memberikan program latihan mandiri berupa melakukan aktivitas gerak seperti bermain permainan tradisional agar siswa saat sedang di rumah tidak bermain gadget saja.
3. Bagi Orang tua siswa, diharapkan agar lebih menjaga dan memperhatikan dari segi makanan, waktu bermain, dan waktu istirahat. Hal ini mempengaruhi kebugaran jasmani sebagai faktor penting penunjang proses pembelajaran di sekolah.
4. Bagi siswa, untuk senantiasa agar tetap menjaga kebugaran jasmani, bukan hanya melakukan aktivitas olahraga tetapi juga melalui kebiasaan makan, waktu tidur, dan juga pola hidup sehat. Karena kebugaran yang baik yang kita rasakan hari ini, bukanlah hasil dari hari ini namun pola sehat yang telah dilakukan dari masa lampau.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisy dan Syampurma. (2024). "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang" *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Hlm. 1959
- Alma, Buchari. 2015. *Pembelajaran Studi Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Apri Agus .(2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Bina press.
- Arif, M, A. 2020. *Survei tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Palang Merah remaja SMK N 3 Pankep*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makasar).
- Arsil & Anthony. 2018. *Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Arsil. 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Seri Bahasa Kuliah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 2018. *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Depok: PT Raja Grafindo.
- Berlian, Eri. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang:
- Bouchard, C., Blair, S., N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Cooper, Sunny. (2012). *Theories of Learning in Educational Psychology (Jerome Bruner (1945): Constructivism & Discovery Learning)* Diakses dari <http://www.lifecircles-inc.com/Learningtheories/constructivism/bruner.html>.
- Dewi, S *et al.* (2021). *Panduan TKS I Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase B (SD)*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *JM*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101.
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4, 83-92. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/viewFile/13369/8401>
- Himberg, C, Hutchinson, G, Russel, J. 2003. *Teaching Secondary Physical Education. Preparing Adolescents to Be Active for Life*. USA: Human CINETICS.

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/viewFile/13369/8401>

Ikram, F., & Firdaus, K. 2020. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Menengah Pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6

Ismayanti. 2008. *Tes dan Kebugaran Olahraga*. Surakarta: Uns. Uns Press.

Katzmarzyk, Peter ,T 2018. *Physical activity for children and youth.: national physical activity plan*. Washington, dc.

Khatami dan Syampurma (2022). “Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 17 Sarolangun” *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Hlm. 68.

Knowles, A. Wallhead,T. and Readdy, T. (2018). Exploring the synergy between sport education and in-school sport participation. *Journal of teaching in physical education*. vol 37(2), 1-33.

Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Saintika*, 2, 1–15. [http://repository.unp.ac.id/6530/1/Jurnal Sporta Saintika Maret 2017 OK.pdf](http://repository.unp.ac.id/6530/1/Jurnal_Sporta_Saintika_Maret_2017_OK.pdf)

Mahfud, Bagus. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science & Education Jurnal*. 1 (1), 31-37

Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>

Marthin, Jonni Jonni. (2022) Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP 2 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol.5 No 5 . Hlm. 35-40

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

Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2013). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. Pearson Education

Pate PR, Clengham B, Rotlla R, 1984. *Scientific Foundation of Coaching*. Philadelphia: Saundres College Publishing

Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38005>

- Ramadhan, R. Z., Edwarsyah, E., Neldi, H., & Syampurma, H. (2023). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi dengan Siswa SMP Negeri 2 Tilatang Kamang Agam. *Jurnal JPDO*, 6(10), 74-80.
- Ridho dan Syampurma. (2024). “Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat” *Jurnal pendidikan dan olahraga*. Hlm. 48
- Sasra, L., Syamsuar, S., Atradinal, A., & Antoni, D. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dalam Pembelajaran PJOK Siswa di SMP Negeri 26 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 125-131.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. 2018. Kebugaran Jasmani ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*
- Setiawati, S et al. (2021). *Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase B (SD)*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Sudibyo, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019, *Journal Of Physical Education*, 1 (1), 18-24
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Triyono, A. (2019). Pendidikan Karakter pada Sistem Boarding School. *Jurnal Kependidikan*, 7(2), 251–263. <https://doi.org/10.24090/jk.v7i2.3085>
- Ulango, A. P., Bakhtiar, S., Jonni, J., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 172-180.
- Yuliandra, Fahrizqi. (2018). Pengembangan Model Latihan jump Shot Bola Basket. *Jurnal Of S.P.O.R.T* 2 (1), 36-72
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Terhadap Mahasiswa PJKR Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*. <https://doi.org/10.33503/pjok.v1i2.162>