

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA

SEKOLAH DASAR NEGERI 05 PADANG PASIR

KOTA PADANG

SKRIPSI

Di Ajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh

Gelar Sarjana Olahraga Strata Satu (S1)



M. IRVAN SUKRA ARDANA

NIM. 20089125/2020

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

“ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA

SEKOLAH DASAR NEGERI 05 PADANG PASIR

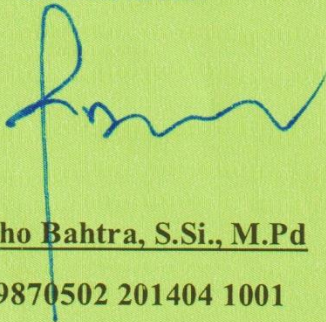
KOTA PADANG”

Nama : M. Irvan Sukra Ardana
NIM/BP : 20089125/2020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Dapartemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 16 juli 2025

Mengetahui:

**Kepala Departemen Kesehatan
Dan Rekreasi**



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd

NIP : 19870502 201404 1001

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Donal Syafrianto, SSt.FT., M.Fis

NIP : 19890820 201903 1 011

PENGESAHAN SKRIPSI

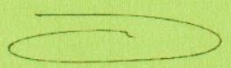
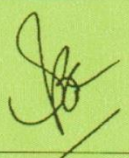
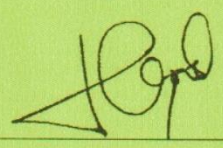
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 05 PADANG PASIR
KOTA PADANG**

**Nama : M. Irvan Sukra Ardana
NIM/BP : 20089125/2020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang**

Padang, 16 Juli 2025

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Pembimbing : Donal Syafrianto, SSt.Ft., M.Fis	1. 
2. Penguji 1 : Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO	2. 
3. Penguji 2 : Dr. Ilham, Ssi. M.Or	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : M. Irvan Sukra Ardana
NIM/BP : 20089125/2020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Dapartemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa
di Sekolah Dasar Negeri 05 Padanng Pasir
Kota Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 16 Juli 2025 Saya yang menyatakan,



M. Irvan Sukra Ardana NIM. 20089125

ABSTRAK

M. Irvan Sukra Ardana, 2025: Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Permasalahan yang utama ketika penulis melakukan observasi terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang dan penulis mendapatkan temuan penting yaitu, minimnya aktivitas fisik dan olahraga siswa, waktu yang berlebihan di depan layar HP dan TV, ketimpangan akses fasilitas olahraga, dan kurangnya dukungan keluarga dalam aktivitas fisik siswa, yang mana dari hasil observasi tersebut dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang.

Metode yang digunakan adalah jenis *deskriptif* dengan populasi berjumlah 376 siswa dan menggunakan *purposive sampling* untuk memilih sampel dan dari hasil *purposive sampling* tersebut mendapatkan 59 siswa di kelas IV yang mana 29 siswa putra dan 30 siswa putri yang aktif bersekolah di Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang. Dengan pengumpulan data melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B yang bertujuan untuk mengukur kelentukan, daya tahan otot, koordinasi tangan dan mata, kelincahan, serta daya tahan *kardiovaskular*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik presentase, dan setelah mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani pada siswa, hasil tes tersebut dimasukkan kedalam katagori yang mana katagori tersebut berupa, Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir, Kota Padang, tergolong rendah. Pada siswa putra, 79% (23 siswa) berada dalam kategori "Kurang", sedangkan 21% (6 siswa) dalam kategori "Baik". Pada siswa putri, 73% (22 siswa) termasuk dalam kategori "Kurang Sekali" dan 27% (8 siswa) dalam kategori "Kurang". Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh pola mobilitas tidak aktif (90%) menggunakan transportasi bermotor, kurangnya akses fasilitas olahraga (41%), dan kebiasaan layar lama (72%). Hanya 15% siswa yang rutin berolahraga dan siswa yang mencapai kategori kebugaran "baik" adalah mereka yang berjalan kaki ke sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa Peningkatan aktivitas fisik dan akses fasilitas olahraga sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian siswa dapat berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani mereka.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasamani siswa di Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang” Tidak lupa shalawat beserta salam peneliti kirimkan kepada nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita ke alam yang berilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini, demikian juga kepada orang tua yang dengan segala do’a nya membuat peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Serjana olahraga Strata-1 (S1) Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam proses menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bimbingan, saran, bantuan, dorongan serta petunjuk dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, selaku rektor Universitas Negeri Padang atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., Mpd selaku ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Donal Syafrianto, SSt.Ft., M.Fis selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran, bantuan, masukan dan dukungan yang sangat berharga dan senantiasa membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO selaku Penguji 1 yang telah memberikan saran, petunjuk, dan ilmu kepada peneliti dalam kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Ilham, Ssi. M.Or selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan saran, petunjuk, dan ilmu kepada peneliti dalam kesempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah membantu memotivasi demi terwujudnya skripsi ini.
8. Tenaga Kependidikan Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
9. Kepala Sekolah, Wali Kelas dan seluruh Guru Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir yang telah memberikan waktu serta pengalaman kepada peneliti dalam pengambilan data penelitian.
10. Keluarga tercinta, bapak Arminal, S.Pd., M.Pd dan ibu Ardevi Susanti, serta kakak tercinta Della Aprilia Sari, S.T. dan Bdn. Vellina Rizki Amalia, S.Keb dan adik tercinta Ollyvia Cahya Kamila Ramadhani yang telah memberikan do'a dan dukungan terbaik, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Kepada sahabat dan teman-teman terdekat yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani terutama pada anak usia dini, serta penulis sangat menerima kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan penulisan ini. Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, 21 Juni 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Irvan S', with a horizontal line underneath.

M. Irvan Sukra Ardana

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	26
D. Pertanyaan Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Definisi Operasional.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Deskripsi Data	54
B. Hasil Penelitian	54
C. Hasil Setiap Tes TKSI (Putra)	60
D. Hasil TKSI (Putri).....	68

E. Pembahasan.....	75
F. Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	82
DAFTAR RUJUKAN	84
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	29
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	31
Tabel 3. Norma <i>V Sit and Reach</i>	38
Tabel 4. Norma Daya Tahan Otot <i>Half Up Test</i>	41
Tabel 5. Norma Hand amd Eye Coordination.....	44
Tabel 6. Norma <i>T Test</i>	48
Tabel 7. Norma Lari Keliling Bangku	52
Tabel 8. Katagori Nilai TKSI (Putra dan Putri)	52
Tabel 9. Data Hasil Tes Keseluruhan TKSI Fase B Siswa SDN 05 Padang Pasir (Putra).....	58
Tabel 10. Data Hasil Tes Keseluruhan TKSI Fase B Siswa SDN 05 Padang Pasir (Putri)	59
Tabel 11. Tes Kelentukan <i>V Sit and Reach</i> (Putra).....	60
Tabel 12. Tes daya tahan otot <i>Half Up Test</i> (Putra).....	62
Tabel 13. Tes Koordinasi <i>Hand and Eye Coordination</i> (Putra).....	63
Tabel 14. Tes Kelincahan <i>T Test</i> (Putra).....	65
Tabel 15. Tes Daya Tahan Jantung Paru Lari Keliling Bangku (Putra)	66
Tabel 16. Tes Kelentukan <i>V Sit and Reach</i> (Putri)	68
Tabel 17. Tes Daya Tahan Otot <i>Half Up Test</i> (Putri)	69
Tabel 18. Tes Koordinasi <i>Hand and Eye Coordination</i> (Putri)	70
Tabel 19. Tes Kelincahan <i>T Test</i> (Putri)	72
Tabel 20, Tes Daya Tahan Jantung Paru Lari Keliling Bangku (Putri)	73
Tabel 21. Tabel Laba-Laba (Putra dan Putri).....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir	26
Gambar 2. Pelaksanaan Sit and Reach	37
Gambar 3. Pelaksanaan Half Up Test (Modifikasi)	40
Gambar 4. Pelaksanaan Hand and Eye Coordination	44
Gambar 5. Pelaksanaan Area Uji T Test	46
Gambar 6. Pelaksanaan Uji T Test	48
Gambar 7. Pelaksanaan Lari Keliling Bangku	51
Gambar 8. Diagram Batang Nilai Keseluruhan TKSI Fase B Siswa SDN 05 Padang Pasir (Putra)	59
Gambar 9. Diagram Batang Nilai Keseluruhan TKSI Fase B Siswa SDN 05 Padang Pasir (Putri)	60
Gambar 10. Diagram Batang <i>V Sit and Reach</i> (Putra)	61
Gambar 11. Diagram Batang <i>Half Up Test</i> (Putra)	62
Gambar 12. Diagram Batang <i>Hand and Eye Coordination</i> (Putra)	64
Gambar 13. Diagram Batang <i>T Test</i> (Putra)	65
Gambar 14. Diagram Batang Lari Keliling Bangku (Putra)	67
Gambar 15. Diagram Batang <i>V Sit and Reach</i> (Putri)	68
Gambar 16. Diagram Batang <i>Half Up Test</i> (Putri)	70
Gambar 17. Diagram Batang <i>Hand and Eye Coordination</i> (Putri)	71
Gambar 18. Diagram Batang <i>T Test</i> (Putri)	73
Gambar 19. Diagram Batang Lari Keliling Bangku (Putri)	74
Gambar 20. Diagram Laba-Laba (Putra dan putri)	76
Gambar 21. Melaksanakan tes <i>V Sit and Reach</i>	104
Gambar 22. Melaksanakan tes <i>Half Up Test</i>	104
Gambar 23. Melaksanakan tes <i>Hand and Eye Coordination</i>	105
Gambar 24. Melaksanakan tes <i>T Test</i>	105
Gambar 25. Melaksanakan tes Lari Keliling Bangku	106

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisioner Penelitian Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Untuk Studi Observasi.	87
Lampiran 2. Formulir Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)	90
Lampiran 3. Data Siwa Kelas 4 Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir.....	95
Lampiran 4. Data Siwa Kelas 4 di Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir	97
Lampiran 5. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SDN 05 Padang Pasir	98
Lampiran 6. Surat Observasi.....	100
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran 8. Surat Balasan Telah Melaksanakan Penelitian	102
Lampiran 9. Melakukan Observasi di Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir ..	103
Lampiran 10. Dokumentasi pelaksanaan tes TKSI SDN 05 Padang Pasir	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan anak, khususnya di usia sekolah dasar, merupakan fase krusial yang sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani yang optimal. Pada periode ini, anak-anak mengalami pertumbuhan fisik yang pesat dan membutuhkan aktivitas fisik yang cukup sebagai fondasi penting bagi kesehatan dan perkembangan mereka secara menyeluruh. Namun, di Indonesia, fakta menunjukkan adanya tantangan besar terkait partisipasi anak-anak dalam olahraga dan aktivitas fisik. Sebuah laporan dari Pemuda, K., & Indonesia, O. R. dalam "Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045" (2023) mengungkapkan data yang mengkhawatirkan: "hanya 6,79% anak usia 10-15 tahun yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sementara 77,12% berada dalam kategori kurang dan sangat kurang." Angka ini secara jelas menandakan perlunya perhatian serius terhadap pengembangan olahraga di kalangan generasi muda.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani ini menjadi isu krusial karena dampak yang ditimbulkannya tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, melainkan juga memengaruhi daya tahan tubuh, meningkatkan risiko masalah kesehatan di masa depan, dan bahkan berkontribusi pada pencapaian akademik serta kesejahteraan psikologis dan sosial anak. Dalam konteks ini, keberadaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 memberikan landasan hukum yang kuat dan relevan. Pasal 28H ayat (1) secara tegas

menjamin hak setiap warga negara untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang baik, termasuk yang berkaitan dengan kebugaran jasmani. Selanjutnya, Pasal 31 ayat (1) dan (3) menegaskan hak atas pendidikan yang seyogianya mencakup pengembangan fisik dan mental, yang diimplementasikan melalui aktivitas fisik dan olahraga dalam sistem pendidikan nasional. Tidak hanya itu, Pasal 34 ayat (3) turut mengamanatkan tanggung jawab negara dalam menyediakan fasilitas sosial yang layak, yang secara implisit mencakup fasilitas olahraga untuk mendukung kesejahteraan anak-anak. Oleh karena itu, menjadikan pengembangan olahraga dan aktivitas fisik sebagai prioritas dalam kebijakan nasional di jenjang sekolah dasar adalah suatu keharusan guna menjamin tumbuh kembang anak yang sehat, optimal, dan berdaya saing, demi terwujudnya generasi emas Indonesia di masa depan.

Olahraga berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani begitu juga dengan aktifitas fisik. Menurut (Mulyana, A et al., 2024,) “aktivitas fisik juga dapat memberikan banyak manfaat bagi anak usia sekolah dasar. Secara fisik dan fisiologis, aktivitas fisik dapat membuat otot lebih lentur dan kuat, tulang lebih padat, dan peredaran darah lebih lancar”. Hal ini menunjukkan bahwa dengan meningkatkan partisipasi dalam olahraga, individu dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dan mengurangi risiko berbagai masalah kesehatan di masa depan.

Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting bagi anak sekolah dasar dan kebugaran jasmani yang baik itu dapat membantu dalam pertumbuhan fisik anak. Menurut (Mulyana, A et al., 2024) “Kebugaran

jasmani bukan hanya sifat bawaan, tetapi juga sebagai sumber kekuatan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik seseorang sehingga mereka dapat mencapai semua aspek kehidupan mereka dengan penuh harapan”. Hal ini juga berkontribusi pada pengoptimalan perkembangan fisik pada anak-anak.

Selain itu, kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh anak. Hal ini terlihat bahwa anak-anak yang aktif secara fisik memiliki sistem imun yang lebih baik, sehingga mereka lebih mampu melawan infeksi dan penyakit. Menurut (Mulyana, A et al., 2024) “olahraga teratur sangat diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dan membantu mencegah penyakit degeneratif kronis, meningkatkan keseimbangan psikologis dan keterampilan sosial, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan”.

Kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat penting karena berfungsi sebagai dasar bagi kesehatan mereka di masa depan. menurut (Maulana, I. et al., 2024) “Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi”. Ini menunjukkan bahwa investasi dalam olahraga terutama fasilitas yang memadai dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi generasi mendatang.

Namun, masih banyaknya tantangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak-anak terutama anak di sekolah dasar, penulis telah melakukan observasi ke sekolah dasar yang dimana penulis melakukan

observasi di Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang yang dimana di sekolah tersebutlah penulis akan melakukan penelitian serta penulis hanya mengambil sampel berupa anak-anak yang aktif bersekolah di Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir yang berada di seluruh kelas 4 yaitu kelas 4 A, kelas 4B, dan Kelas 4C yang mana keseluruhan sampel berjumlah 59 siswa, dan penulis melakukan observasi menggunakan sebuah kuisioner berupa pertanyaan-pertanyaan yang berjumlah 20 soal dengan bertujuan untuk mengetahui informasi yang penulis butuhkan dalam penelitian.

Di Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang, penelitian ini memfokuskan pada masalah kebugaran jasmani seluruh siswa kelas 4 yang berjumlah 59 anak. Sampel ini merepresentasikan populasi siswa dengan karakteristik unik yang dipengaruhi oleh dinamika lingkungan urban, termasuk keragaman jarak domisili, pola transportasi, dan kebiasaan aktivitas fisik yang dipengaruhi kondisi geografis dan sosial ekonomi daerah Padang Pasir.

Fokus pada seluruh siswa kelas 4 berupa 59 siswa ini sangat penting karena mereka berada dalam fase "golden age" perkembangan motorik, di mana kebiasaan aktivitas fisik yang terbentuk akan sangat menentukan profil kesehatan jangka panjang, dan Data observasi dari kuesioner yang telah penulis lakukan mengungkap bahwa.

Disfungsi pola mobilitas harian, di mana dominasi transportasi bermotor dan bermobil mencapai 90%, sementara siswa yang berjalan kaki

10%. Kondisi ini mengurangi akumulasi aktivitas fisik moderat yang direkomendasikan oleh *CDC*. Dan Ketimpangan akses fasilitas olahraga, dengan 41% siswa mengalami kesulitan mengakses lapangan atau pusat kebugaran di luar sekolah, sehingga mereka sangat bergantung pada fasilitas yang terbatas di lingkungan sekolah, serta dukungan keluarga yang belum optimal, di mana hanya 34% siswa merasa sangat didukung oleh orang tua dalam kegiatan olahraga, padahal peran keluarga sangat penting dalam membentuk kebiasaan aktif anak. Dan sebanyak 72% siswa melaporkan menghabiskan waktu lebih dari 2 jam per hari di depan layar, seperti televisi atau ponsel, dengan 28% di antaranya menghabiskan lebih dari 4 jam per hari. Kebiasaan ini berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan menurunkan kapasitas kardiorespirasi. Selain itu, hanya 15% siswa yang rutin berolahraga 3-4 kali per minggu dengan durasi rata-rata 15-30 menit per sesi, yang masih di bawah durasi ideal untuk mendukung kebugaran jasmani optimal.

Penelitian ini dirancang untuk memetakan faktor-faktor determinan kebugaran jasmani yang spesifik pada 59 siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir. Fokusnya adalah pada interaksi antara karakteristik individu (seperti jenis kelamin dan frekuensi olahraga), lingkungan (akses fasilitas dan dukungan guru), serta kebiasaan sehari-hari (waktu layar dan pola bermain). Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi intervensi berbasis sekolah, seperti modifikasi jadwal istirahat agar lebih banyak aktivitas fisik, program "jalan kaki ke sekolah". Dengan analisis yang

terfokus pada sampel ini, rekomendasi yang dihasilkan dapat lebih tepat sasaran, kontekstual, dan memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kualitas hidup siswa di lingkungan tersebut.

Dengan mempertimbangkan masalah-masalah diatas Hal ini mendorong penulis untuk melakukan penelitian ini guna untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang peneliti temui antara lain sebagai berikut:

1. Minimnya Aktivitas Fisik dan Olahraga siswa kelas 4 Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir.
2. Tingginya Ketergantungan siswa kelas 4 Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir menggunakan kendaraan dalam akses pulang dan pergi ke sekolah.
3. Waktu Layar (*Screen Time*) atau waktu yang berlebihan di depan layar HP dan TV pada siswa kelas 4 Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir.
4. Ketimpangan Akses Fasilitas Olahraga yang dialami siswa kelas 4 Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir.
5. Kurangnya Dukungan Keluarga dalam Aktivitas Fisik siswa kelas 4 Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini difokuskan hanya pada siswa kelas 4 Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang yang berjumlah 59 orang, dengan ruang lingkup analisis meliputi tingkat kebugaran jasmani, frekuensi dan durasi aktivitas fisik, pola penggunaan transportasi ke sekolah, durasi screen time harian, akses terhadap fasilitas olahraga, serta dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik siswa; penelitian tidak membahas faktor lain di luar variabel tersebut, seperti asupan gizi, status kesehatan khusus, atau perkembangan siswa di luar kelas 4, dan data yang digunakan bersifat deskriptif berdasarkan hasil observasi serta kuesioner pada periode waktu tertentu.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah, maka dari itu rumusan masalah yang peneliti dapatkan adalah Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi penulis, untuk dapat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Olahraga (S1) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang.
2. Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi penulis dalam menambah wawasan pengetahuan terkait kebugaran jasmani.
3. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan demi terwujudnya kualitas pendidikan yang diharapkan.
4. Dapat memberikan penjelasan kepada peserta didik betapa pentingnya kebugaran jasmani dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.
5. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai bahan bacaan di perpustakaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir, Kota Padang, tergolong rendah. Pada siswa putra, 79% (23 siswa) berada dalam kategori "Kurang", sedangkan 21% (6 siswa) dalam kategori "Baik". Pada siswa putri, 73% (22 siswa) termasuk dalam kategori "Kurang Sekali" dan 27% (8 siswa) dalam kategori "Kurang". Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh pola mobilitas tidak aktif (90%) menggunakan transportasi bermotor, kurangnya akses fasilitas olahraga (41%), dan kebiasaan layar lama (72%). Hanya 15% siswa yang rutin berolahraga dan siswa yang mencapai kategori kebugaran "baik" adalah mereka yang berjalan kaki ke sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa Peningkatan aktivitas fisik dan akses fasilitas olahraga sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan mengintegrasikan aktivitas fisik kedalam rutinitas harian siswa dapat berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani mereka.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa agar melakukan kegiatan olahraga yang mendukung untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Bagi guru ataupun orang tua membimbing siswa dalam berolahraga ataupun kegiatan olahraga agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- A Purba, R. (2021). Media dan Teknologi Pembelajaran. Jakarta: Yayasan kita menulis
- Adinda, A., & Wahyuri, A. S. (2025). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(1), 104-115.
- Afizi, Ridho. Deswandi. Damrah & Eldawaty (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31.
- Ananda, Dea. Rosmawati. Syamsuar & Amra, Frizky (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 1. ISSN 2722-8282
- Anggraeni, D., & Na'imah. (2022). Strategi Stimulasi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Maze Karpas Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2553–2563. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2103>
- Anwar, S. (2022). Pengukuran dan metode latihan kebugaran. https://www.researchgate.net/publication/358403916_PENGUKURAN_DAN_METODE_LATIHAN_KEBUGARAN
- Apriyanti, L. S., Mulyana, A., Rahmadewi, A., Tarigan, E. R. P., Zakiyah, H., Sumarni, R., & Nurkamila, R. (2024). Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Generasi Alpha. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 618-629.
- Arif, M. A. (2020). Survei tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler palang merah remaja smk negeri 3 pangkep.
- Asrulla, A., Risnita, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320-26332.
- Asrulla, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320-26332.
- Assessment Manual. American College of Sport Medicine: USA.
- Aziza, N. S., Edwarsyah, E., Firdaus, K., & Sepriadi, S. (2024). Analisis tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa sekolah dasar 16 sitiung kabupaten dharma raya. *Jurnal JPDO*, 7(12), 27141-27148.
- Azmi, K., & Nurhidayani, N. (2022). Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Dalam Mengoptimalkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 82-89.

- Bachtiar, I., Awaluddin, A., Iskandar, I., Ridwan, A., & Adil, A. (2024). Sosialisasi menjaga Kebugaran Jasmani pada Murid Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 5(1), 79-87.
- Bafirman, H. B. (2019). Pembentukan kondisi fisik. Bafirman HB.
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Al Ikhsan, A. I., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Saintika*, 6 (2), 165–176.
- Burhaein, E., & Solekhah, N. (2024). Tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi covid-19: kondisi terkini pada siswa sekolah dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 249-264.
- Bustami, B., Erianti, E., Edwarsyah, E., & Sepriadi, S. (2024). Studi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Sungai Geringging. *Jurnal JPDO*, 7(1), 17-24.
- Galih Maharani (2020) Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran jasmani (VO2MAKS) Siswa Kelas X Di SMAN 1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2019/2020.
- Harahap, M. R. (2024). Pengaruh Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Kebugaran Tubuh Anak Usia Dini. *Ameera: Jurnal Pendidikan, Sains dan Matematika*, 1(1).
- Humaira, F., Indrawan, B., & Rohyana, A. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Bola Basket Pada Masa Pandemi Covid-19. *siliwangi Journal of Sport Science*, 1, 1–4. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2023). Pedoman tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) fase B. Scribd. <https://id.scribd.com/document/698569401/TKSI-FASE-B>
- Maulana, I., Widodo, A., Wahyudi, H., & Fikri, M. D. (2024). KORELASI KEBUGARAN JASMANI TERHADAP NILAI RAPOR SISWA MAN 2 KOTA KEDIRI. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(03), 43-52.
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Al Syifa, N., Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705-2712.
- Nababan, A. P., Amanda, A., Hasnah, A., Sianturi, B. Y., Putri, S. D., & Sidik, F. (2024). MENINGKATKAN KESADARAN DAN KEBUGARAN JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR MELALUI PROGRAM EDUKASI DAN AKTIVITAS FISIK YANG MENYENANGKAN. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(6).
- Oberi, Yudi. Arsil. Edwarsyah. Sari, Dessi Novita (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 8. ISSN 2722-8282
- Pemuda, K., & Indonesia, O. R. Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. (2023).

- 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. Universitas Muahammadiyah Jakarta, 2009–2013.
- Raihan, M., Pitnawati, P., Neldi, H., & Syampurma, H. (2024). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI IPA SMA N 1 Kota Sawahlunto. *Jurnal JPDO*, 7(2), 111-118.
- Ramdhan, M. (2021). Metode penelitian. Cipta Media Nusantara.
- Rizki, H., & Aguss, R. M. (2020). Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 20-24.
- Safitri, W., Lubay, L. H., & Nugroho, W. A. (2025). PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR BERDASARKAN WAKTU PEMBELAJARAN PJOK DI SEKOLAH. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 11(1), 39-54.
- Saleh, M. S., & Ramdhani, S. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 49–62. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.86>
- Syafril, S., Kuswanto, C. W., & Muriyan, O. (2020). Dua Cara Pengembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini Melalui Gerakan-Gerakan Senam. *Jurnal Pelita PAUD*, 5(1), 104-113. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v5i1.1172>
- Tumaloto, E. H., Muda, S. N., Pakaya, S., & Puluhulawa, A. (2024). Pengembangan Senam Aerobik Fun and Healthy Together pada Mahasiswa Angkatan 2023. *Jambura Arena Sport*, 1(3), 180-195.
- Wardani, D., & Nurudin, A. (2020). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Physical Activity Journal*, 2(1), 100. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3330>
- Wibowo, D. S., Permadi, A. W., & Yasa, I. M. A. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Dhyana Pura David. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi*, 1(1), 157–164
- Yuanata, A. A. L. (2024). ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SD WILAYAH KECAMATAN TAKERAN TAHUN AJARAN 2023/2024 (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Madiun)