

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI 25 PASIR TIKU
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**RIMA GUSVA
NIM. 21086449/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam

Nama : Rima Gusva

NIM : 21086449

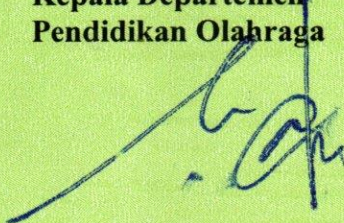
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

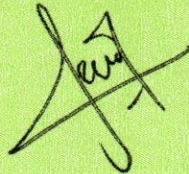
Padang, Agustus 2025

**Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



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

**Disetujui
Pembimbing**



**Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Nama : Rima Gusva
NIM : 21086449**

**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**

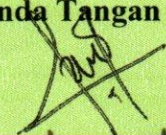
**Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25
Pasir Tiku Kabupaten Agam**

Padang, Agustus 2025

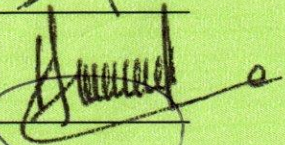
	Nama
1. Ketua	: Dra. Rosmawati, M.Pd
2. Anggota	: Dr. Andre Igoresky S.Pd., M.Pd
3. Anggota	: Dr. Despita Antoni S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1.



2.



3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam, 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,



Rima Gusva
NIM. 21086449/2021

ABSTRAK

Rima Gusva (2025) : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2025. Populasi dalam penelitian siswa kelas V yang berjumlah 50 orang, 28 Siswa Putra dan 22 Siswa Putri. Sampel yang diambil adalah 50 orang siswa dengan menggunakan teknik *Sensus Sampling*. Pengambilan data menggunakan tes TKSI fase C yang Terdiri dari *Child Ball* untuk mengukur kemampuan koordinasi mata tangan siswa, *Tok tok Ball*, untuk mengukur tingkat kemampuan akurasi atau ketepatan siswa, *Shuttle Run 4x10 m* *Get Ball* untuk mengukur kelincahan, *Move the Ball* untuk mengukur kekuatan otot perut, dan Lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru

Dari hasil analisis didapatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam berada pada rata-rata 14,08 dengan kategori sedang. Artinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar (SD) 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani baik sekali. Oleh karena itu kebugaran jasmani lebih ditingkatkan lagi.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar kelas V

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam". Shalawat beriring salam penulis ucapkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari sesungguhnya mempunyai kekurangan dan keterbatasan sehingga penyajian penulisan ini masih jauh dari kata kesempurnaan, oleh karena itu segala kritik dan saran ke arah penyempurnaan sangat penulis harapkan. Selain itu menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyelesaian studi maupun penyelesaian penulisan ini banyak suka dan duka serta kesulitan yang dihadapi, namun kesemuanya dapat teratasi berkat adanya bantuan, bimbingan, pengarahan serta nasihat yang sangat berharga bagi penulis yang diberikan oleh para pihak.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini, kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Universitas ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd sebagai pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Andre Igoresky S.Pd., M.Pd dan Bapak Dr. Despita Antoni S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan juga masukan selama pembuatan proposal dan skripsi ini hingga selesai.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada Kepala Sekolah Dasar Negeri 25 Negeri Pasir Tiku yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Kepada kedua orang tua yang paling berjasa dalam hidup saya, Mama Eva Susila dan Ayah Agusti. Terima kasih atas kepercayaan yang diberikan kepada saya untuk melanjutkan pendidikan kuliah, serta cinta, doa, motivasi.,

semangat dan nasihat yang tidak hentinya diberikan kepada anaknya dalam menyusun skripsi ini.

9. Kepada cinta kasih ketiga saudara saya, abang Afdal Gusva, S.Pd dan adik-adik saya Azril Gusva, M. Abid Gusva. Terima Kasih atas segala doa, usaha dan support yang telah diberikan kepada saya dalam proses pembuatan skripsi ini.
10. Kepada Ersya Aprilia, S.Pd, Fania Fajar Fadilla, Annisa Yumna Safitri, S.Pd, Fathul Islami. Terima kasih telah membantu dan telah ikut serta direpotkan selama masa penyelesaian skripsi ini.
11. Kepada sahabat-sahabat saya terimakasih telah menemani, meluangkan waktu dan memberi support kepada saya. Terimakasih telah menjadi sosok rumah yang selalu ada untuk saya dan menjadi bagian dari perjalanan hidup saya.
12. Akhirnya kata, besar harapan penulis agar skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pedoman pembelajaran bagi kawan-kawan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan baik di Universitas Negeri Padang maupun universitas-universitas lainnya.

Padang, Juli 2025

Rima Gusva

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSIError! Bookmark not defined.	
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani	9
3. Fungsi Kebugaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 25	
Pasir Tiku.....	15
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	17
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Definisi Operasional.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian.....	28
3. Form perolehan hasil <i>Child Ball</i>	30
4. Norma Tes <i>Child Ball</i>	31
5. Form perolehan hasil Tok-Tok Ball.....	32
6. Norma Tes <i>Tok-Tok Ball</i>	33
7. Form perolehan hasil <i>Shuttle Run 4x10m Get Ball</i>	34
8. Norma Tes <i>Shuttle Run 4x10m Get Ball</i> (detik).....	36
9. Form Perolehan hasil <i>Move The Ball</i>	36
10. Norma Tes <i>Move The Ball</i>	38
11. Form perolehan hasil Lari 600 m	38
12. Norma Tes Lari 600 m	40
13. Norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia (untuk putra dan putri).....	40
14. Distribusi Frekuensi data <i>Child Ball</i> Putra Kelas V	43
15. Distribusi Frekuensi Data <i>Child Ball</i> Putri Kelas V	44
16. Distribusi Frekuensi data <i>Tok Tok Ball</i> Putra Kelas V	45
17. Distribusi Frekuensi Data <i>Tok Tok Ball</i> Putri Kelas V	46
18. Distribusi Frekuensi data <i>Shuttle Run 4x10 m Get Ball</i> Putra Kelas V	47
19. Distribusi Frekuensi Data <i>Shuttle Run 4x10 m Get Ball</i> Putri Kelas V	49
20. Distribusi Frekuensi Data <i>Move the Ball</i> Putra kelas V	50
21. Distribusi Frekuensi Data <i>Move the Ball</i> Putri Kelas V	51
22. Distribusi Frekuensi Data Lari 600 Meter Kelas V Putra	52
23. Distribusi Frekuensi data Lari 600 M Kelas V Putri.....	53
24. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi Putri	55
25. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	56
26. Distribusi Frekuensi Hasil Akhir Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	25
2. Pelaksanaan tes <i>Child Ball</i> (Koordinasi Mata-tangan)	31
3. Pelaksanaan Tes <i>Tok Tok Ball</i> (akurasi/ketepatan).....	33
4. Pelaksanaan Tes <i>Shuttle Run 4x10 m get ball</i>	35
5. Pelaksanaan tes <i>Move The Ball</i>	37
6. Pelaksanaan Lari 600 meter	39
7. Histogram Hasil Tes <i>Child Ball</i> Putra	43
8. Histogram Hasil Tes <i>Child Ball</i> Putri.....	44
9. Histogram Hasil Tes <i>Tok Tok Ball</i> Putra	46
10. Histogram Hasil Tes <i>Tok Tok Ball</i> Putri	47
11. Histogram Hasil Tes <i>Shuttle Run 4x10 m Get Ball</i> Putra	48
12. Histogram Hasil Tes <i>Shuttle Run 4x10 m Get Ball</i> Putri	49
13. Histogram Hasil Tes <i>Move The Ball</i> Putra.....	50
14. Histogram Hasil Tes <i>Move The Ball</i> Putri	52
15. Histogram Hasil Tes Lari 600 m Putra	53
16. Histogram Hasil Tes Lari 600 m Putri	54
17. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	55
18. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra	56
19. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Nilai TKSI Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam	66
2. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas 5	68
3. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas 5.....	69
4. Surat-Surat Penelitian	70
5. Dokumentasi Penelitian	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik. Untuk mencapai tujuan pendidikan di atas, salah satu program pemerintah dalam mewujudkannya adalah dengan membina pendidikan di Sekolah Dasar. Pendidikan Sekolah Dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri, dan dapat membantu pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Menurut (Rahman Dkk 2022:21-27) “Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional harus didukung banyak faktor diantaranya sarana dan prasarana yang ada di sekolah, kemampuan guru, motivasi dan kemampuan siswa, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi kesegaran jasmani serta status gizi siswa itu sendiri .

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 mengatakan tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengatakan bahwa :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk perkembangannya potensi serta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak

mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, mengandung makna bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pembelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan di hidupnya, masyarakat dan negara sekarang dan di masa yang akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, 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, 2019:18).

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni & Wellis, 2018:415). Menurut Sepriani & Eldawaty, (2018:47) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” Sepriadi dkk (2017:25). Hal ini sejalan dengan Zulfikar dkk (2019:34) Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya untuk memenuhi tuntutan aktivitas dan tugas-tugas kebutuhan hidup. Kesegaran jasmani adalah kemampuan menghadapi dan memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk memenuhi kebutuhan jasmani seseorang harus selalu dan terus menerus melakukan aktivitas agar tingkat kebugaran jasmani terjaga. Tingkat kebugaran jasmani seseorang tidak dapat dicapai dengan mudah jika aktivitas gerakanya sangat terbatas. Tingkat kesegaran jasmani akan meningkat sedangkan jumlah dan intensitas aktivitas yang dilakukan adalah bahwa semakin banyak aktivitas yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani seseorang akan meningkat.

Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi resiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif. Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh anak dan dewasa berbeda. Tingkat kebugaran jasmani tergantung dengan apa yang dilakukan setiap harinya, apalagi pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan sangat berat otomatis tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan semakin besar. Upaya membentuk generasi yang berkualitas tersebut yaitu dengan

memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, termasuk anak usia sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting dalam keseharian peserta didik untuk dapat beraktivitas fisik maupun melakukan berkegiatan lainnya. Tidak hanya itu, kebugaran jasmani juga memiliki pengaruh yang besar peserta didik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku, khususnya pada siswa yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan keadaan yang ditemukan pada siswa ketika menjalani pelajaran pendidikan jasmani, masih banyak siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang disampaikan oleh guru, siswa juga mudah lelah, lesu, dan tidak serius mengikuti pembelajaran. Guru pembimbing pembelajaran pendidikan jasmani juga memberikan pernyataan bahwa belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani kepada siswanya dan belum ada yang melakukan penelitian di sekolah tersebut. Beberapa keadaan yang penulis temui di lapangan tersebut mungkin saja dipengaruhi beberapa faktor diantaranya: kebiasaan berolahraga, status gizi siswa, keadaan lingkungan dan aktifitas bermain game online yang sering dilakukan siswa untuk mengisi waktu luang mereka. Melihat kenyataan tersebut penelitian ingin melihat tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam, yang meliputi koordinasi mata-tangan, akurasi/ketepatan, kelincahan, kekuatan otot perut, daya tahan jantung dan paru-paru.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka dapat diidentifikasi masalah yang ada diantaranya:

1. Kebugaran jasmani
2. Kebiasaan berolahraga
3. Status gizi
4. Keadaan lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dengan adanya keterbatasan waktu, tenaga dan biaya dari penulis, maka penulis membatasi pada Tingkatan Kebugaran Jasmani seperti koordinasi mata-tangan, akurasi/ketepatan, kelincahan, kekuatan otot perut, daya tahan jantung dan paru-paru.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang ada, maka penulis merumuskan masalah yaitu: bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Salah satu persyaratan peneliti memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi siswa agar dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Bagi kepala sekolah SD Negeri 25 Pasir Tiku dalam upaya meningkatkan kualitas dan kebugaran jasmaninya.
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
6. Instansi terkait, sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu pendidikan jasmani ke depan.
7. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam berada pada rata-rata 14,08. Dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. Artinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepala Sekolah, agar dapat melengkapi sarana dan prasarana khususnya dalam pembelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Guru Penjasorkes, supaya lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kesegaran jasmani, serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kesegaran jasmani.

3. Siswa, agar terus meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya dengan mengikuti pembelajaran Penjasorkes dengan sebaik-baiknya dan lebih rajin dan serius dalam beraktivitas fisik seperti berolahraga dan bermain dengan teman sebaya serta memperhatikan makanan yang dikonsumsi.
4. Orang tua, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya dan memberi kebebasan untuk bermain karena hal ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran*. Padang: Suka Bina Press.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil & Anthony. 2018. *Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Arsil. (2017). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Padanje PT. Rajagrafindo Persada.
- Arsil. 2019. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Darni, D., & Welis, W. 2018. Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Deswandi, dkk. 2013. *Bahan Ajar Teori dan Praktek Kesegaran Jasmani*. Padang: FIK UNP
- 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. (2018). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2).
- Hendri Irawadi.(2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Suka Bina Press
- Ibnu Andli Martha dan Oktarifaldi. 2020. "Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola". *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 4(1). Hlm. 1-14.
- Ikram, F., & Firdaus, K. 2020. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Menengah Pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6
- Jonni dan Alfi Syukri 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol 1 No 1. Hlm. 88-95
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga, Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. (LANKOR)*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.

- Rahman, F., Rosmawati, R., Arsil, A., & Asmi, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP N 1 Harau. *Jurnal JPDO*, 5(9), 21-27.
- Rosmawati. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Dalam Penjas*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Sepriadi, dkk. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Syafruddin, (2017). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang; FIK Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS
- Undang-Undang Ri Tahun 2003 No, 20 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: KEMENDIKBUD
- Wiarto Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA
- Wiranntika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250