

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR
NEGERI 18 BUNGO PASANG KEC. KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Departemen Pendidikan Olahraga**



Oleh:

**RIZKI AFRILIA
NIM.21086450**

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

HALAMAN PERSETUJUAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Judul : Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar
Negeri 18 Bungo Pasang Kec. Koto Tengah Kota Padang

Nama : Rizki Afrilia

NIM : 21086450

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

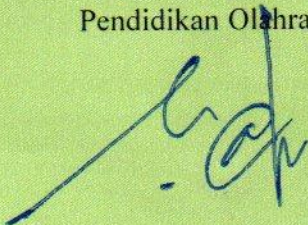
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2025

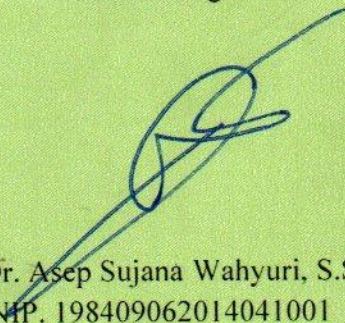
Disetujui Oleh :

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd
NIP. 198409062014041001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar
Negeri 18 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang

Nama : Rizki Afrilia

NIM : 21086450

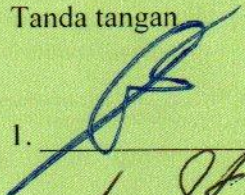
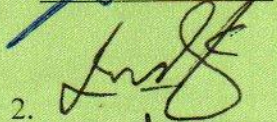
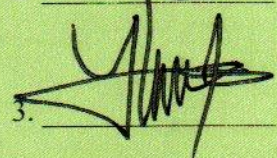
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Falkultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2025

Tim penguji

Nama	Tanda tangan
1. Ketua : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd	1. 
2. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO	2. 
3. Anggota : Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang”** adalah hasil karya 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 penyebutan 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 saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Rizki Afrilia
21086450/2021

ABSTRAK

Rizki Afrilia (2025): Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam mendukung aktivitas belajar dan perkembangan fisik siswa. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan gejala mudah lelah, kurang semangat saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, dan belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mendapatkan gambaran nyata tentang tingkat kebugaran jasmani siswa.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2025. Populasi dalam penelitian berjumlah 25 orang, 13 Siswa Putra dan 12 Siswa Putri. Sampel yang diambil adalah 25 orang siswa dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengambilan data menggunakan tes TKSI fase C yang terdiri dari *Child Ball*, mengukur kemampuan koordinasi mata tangan siswa, *Tok tok Ball*, mengukur tingkat kemampuan akurasi atau ketepatan siswa, *Shuttle Run 4x10 m get Ball*, mengukur kelincahan, *Move The Ball*, mengukur kekuatan otot perut, dan Lari 600 meter, mengukur daya tahan jantung dan paru-paru

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang berada pada rata-rata 15.96 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang berada pada kategori sedang. Artinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

KATA PENGANTAR



Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, dengan limpahan Rahmat dan karunia serta kasih sayang tiada hentinya kepada penulis, Sholawat serta salam semoga tercurahkan pada nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikut hingga akhir zaman.

Alhamdulillah atas segala rahmat dan pertolongannya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang**". Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini sampai selesai. Semoga kebaikan semuanya menjadi amal dan mendapatkan pahala yang berlimpah dari Allah SWT, Aamiin ya rabbal Alamin.

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

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas FIK 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. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd selaku dosen pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu tengah - tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO dan Ibu Dr. Yuni Astuti, 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 dosen dan asisten dosen karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini.
7. Kepada Kepala Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.

8. Kepada kedua orang tua penulis tercinta yaitu bapak Saidina dan Ibu Siti Sarah dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang selalu mengusahakan anak-anak nya menempuh Pendidikan setinggi-tingginya meskipun mereka berdua sendiri hanya bisa menempuh Pendidikan sampai tahap dasar. Kepada bapak penulis, terima kasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai kepada tahap ini, dan terima kasih sudah menjadi seorang laki-laki yang bertanggung jawab penuh terhadap keluarga. Untuk ibu penulis, terima kasih atas segala motivasi, pesan, doa dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi, serta pelita yang tak pernah padam dalam setiap langkah saya tempuh. Semoga Allah permudah setiap langkah kaki ini dalam mewujudkan keinginan Bapak dan Ibu, sehingga penulis dapat membalas semua jerih payah Bapak dan Ibu selama ini. Dan semoga Bapak dan Ibu selalu di berikan Kesehatan serta umur yang panjang oleh Allah SWT. *Aamiin*
9. Kepada kakak penulis Deva Afriana A.Md.Keb. Tasmiana S.Pd.,Gr. Dan Ns. Solihin S.Kep serta adik penulis Atika Novitri, Meli Sepriani. Terima kasih banyak atas dukungan secara moril maupun material, terima kasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana.
10. Teman-teman penulis Ersya Aprilia, Rima Gusva, Fania Fajar Fadila, Annisa Mawaddah, Hirni Salsabila. Terima kasih telah membantu dan berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Teruntuk teman-teman Pertukaran Mahasiswa Batch 4 Universitas Insan Budi Utomo Malang terkhususnya kelompok Nirwana, Terima kasih atas cerita, semangat, dan kebersamaan yang tak tergantikan. Kalian membuat masa kuliah menjadi kenangan yang hidup.

12. Terakhir tidak lupa untuk Rizki Afrilia, last but no least, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena sudah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah di mulai. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba.

Akhir kata, besar harapan penulis agar skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pedoman pembelajaran bagi teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan baik di Universitas Negeri Padang maupun universitas-universitas lainnya.

Padang, Juli 2025

Peneliti

Rizki Afrilia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar	9
2. Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	11
2. Komponen Kebugaran Jasmani	14
3. Fungsi Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar.....	20
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	24
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Pertanyaan Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32

D. Jenis dan Sumber Data.....	33
E. Instrumentasi Penelitian.....	33
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	47
B. Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	32
2. Sampel Penelitian.....	33
3. Norma <i>Child Ball</i>	36
4. Norma <i>Tok Tok Ball</i>	39
5. Norma <i>Shuttle Run 4x10m</i>	41
6. Norma <i>Move The Ball</i>	44
7. Norma <i>Lari 600 m</i>	46
8. Distribusi Frekuensi Hasil Akhir Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang	47
9. Distribusi Frekuensi data <i>Child Ball</i> Putra Kelas V	49
10. Distribusi Frekuensi data <i>Child Ball</i> Putri Kelas V	50
11. Distribusi Frekuensi data <i>Tok Tok Ball</i> Putra Kelas V	52
12. Distribusi Frekuensi data <i>Tok Tok Ball</i> Putri Kelas V	53
13. Distribusi Frekuensi data <i>Shuttle Run 4x10 m Get Ball</i> Putra Kelas V	55
14. Distribusi Frekuensi data <i>Shuttle Run 4x10 m Get Ball</i> Putri Kelas V	56
15. Distribusi Frekuensi data <i>Move the Ball</i> putra kelas V	58
16. Distribusi Frekuensi data <i>Move the Ball</i> putri kelas V	59
17. Distribusi Frekuensi data Lari 600 Meter Kelas V Putra	61
18. Distribusi Frekuensi data Lari 600 M Kelas V Putri	62
19. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	63
20. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	64
21. Distribusi Frekuensi Hasil Akhir Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	29
2. Tes <i>Child Ball</i>	35
3. Pelaksanaan Tes <i>Tok Tok Ball</i>	38
4. Tes <i>Shuttle Run 4x10 m</i>	41
5. Tes <i>Move The Ball</i>	43
6. Tes Lari 600 M.....	45
7. Histogram Hasil TKSI Kelas V	48
8. Histogram Hasil Tes <i>Child Ball</i> Siswa Putra	50
9. Histogram Hasil Tes <i>Child Ball</i> Siswa Putri	51
10. Histogram Hasil Tes <i>Tok Tok Ball</i> Siswa Putra	53
11. Histogram Hasil Tes <i>Tok Tok Ball</i> Siswa Putri.....	54
12. Histogram Hasil Tes <i>Shuttle Run 4x10 m Get Ball</i> Siswa Putra	56
13. Histogram Hasil Tes <i>Shuttle Run 4x10 m Get Ball</i> Siswa Putri.....	57
14. Histogram Hasil Tes <i>Move The Ball</i> Siswa Putra	58
15. Histogram Hasil Tes <i>Move The Ball</i> Siswa Putri.....	60
16. Histogram Hasil Tes Lari 600 Meter Siswa Putra	61
17. Histogram Hasil Tes Lari 600 Meter Siswa Putri	62
18. Histogram Hasil TKSI Siswa Putri	63
19. Histogram Hasil Tes Siswa Putra.....	64
20. Histogram Hasil TKSI Kelas V	66
21. Tes Koordinasi Mata dan Tangan	98
22. Tes Akurasi atau Ketepatan	98
23. Tes Kelincahan.....	99
24. Tes Kekuatan Otot Perut	99
25. Tes Daya Tahan Cardiovascular	100
26. Foto Bersama Sampel	100

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Siswa SD Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.....	85
2. Rekapitulasi Hasil Koordinasi Mata dan Tangan.....	86
3. Rekapitulasi Hasil Akurasi dan Ketepatan.....	87
4. Rekapitulasi Hasil <i>Shuttle Run 4x10 m Get Ball</i>	88
5. Rekapitulasi Hasil <i>Move The Ball</i>	89
6. Rekapitulasi Hasil Lari 600 m.....	90
7. Data Mentah Nilai TKSI Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang.....	91
8. Data Mentah Nilai TKSI Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri Bungo Pasang.....	92
9. Data Mentah Nilai TKSI Seluruh Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang.....	93
10. Surat-surat Penelitian	94
11. Dokumentasi Penelitian	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI NO. 20 Tahun 2003 bab II pasal 3 bahwa :

"Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka berkembangnya potensi peserta didik agar beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) bahwa : "Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani "

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menjadi bagian integral dari sistem Pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdiri menjadi dua bagian yaitu sebagai upaya mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai

untuk kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu atau terspesialisasinya para peserta didik pada suatu kecabangan olahraga.

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. 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. Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Menurut Afizi dkk (2023:2), “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.”

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan

/ olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan social. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan pendidikan-pedagogik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Ramadhana, 2017:2)

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penunjang dalam mendukung serangkaian aktivitas manusia. Seseorang individu atau personal yang dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaan fisiknya dengan baik, dibandingkan dengan orang yang tidak dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmaninya. Kebugaran juga menggambarkan suatu keadaan dimana kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan setiap hari dengan mudah tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk merasakan waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Kebugaran jasmani mempunyai kaitan yang sangat erat dengan kesehatan secara keseluruhan, karena tubuh yang bugar cenderung memiliki sistem organ yang berfungsi dengan baik, sistem kardiovaskular yang sehat, serta tingkat metabolisme yang optimal. Oleh karena itu, kebugaran jasmani

berperan penting dalam mencegah berbagai masalah kesehatan, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mendukung kualitas hidup yang lebih baik. Kebugaran jasmani tidak hanya mencakup kekuatan fisik, tetapi juga kemampuan tubuh untuk berfungsi secara keseluruhan dengan baik dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini tentunya mendorong setiap individu untuk memacu pemenuhan kebutuhan kualitas kebugaran dirinya melalui berbagai upaya misalnya dengan beristirahat, berekreasi maupun dengan mengonsumsi makanan yang bergizi. Salah satu aktivitas yang dapat memelihara kebugaran fisik seseorang salah satunya dengan berolahraga.

Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat. Siswa yang berhasil dalam aktivitas belajarnya akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Ananda dkk (2023:2), “Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan, artinya seseorang tersebut masih bisa atau masih mampu untuk melakukan kegiatan lainnya.”

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis terhadap siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang. Khususnya pada saat siswa kelas V yang mengikuti Pelajaran Pendidikan

jasmani olahraga dan Kesehatan terlihat siswa tidak bersemangat, cepat Lelah dan pembelajaran terkesan kurang serius. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka Ketika Latihan dan bermain, misalnya pada saat pembelajaran Kebugaran Jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta cepat lelah disebabkan gaya tubuhnya menurun.

Berpedoman pada wawancara dengan guru Penjas, bahkan beberapa siswa kelas V tidak jarang yang datang terlambat dalam mengikuti kelas PJOK dengan kurang cekatan dan mudah lelah. Kelelahan yang muncul terkadang tidak sebanding dengan porsi praktek. Hal ini merupakan dampak dari kurangnya waktu istirahat dan kualitas tidur yang kurang baik. Hal tersebut juga diperkuat dari pernyataan guru PJOK siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang belum pernah adanya tes kebugaran jasmani untuk mengukur sejauh mana kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti lingkungan, kebiasaan berolahraga, status gizi, dan aktifitas bermain game online yang sering dilakukan siswa untuk mengisi waktu luang mereka. Pada saat penulis melakukan wawancara terhadap 5 orang siswa kelas V dimana penulis bertanya ”apa saja aktifitas fisik yang dilakukan pada waktu selesai sekolah”. Dan siswa menjawab bahwasanya mereka lebih sering berada di rumah sambil bermain game online untuk mengisi waktu luang mereka.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kec, Koto Tangah Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan fisik dan mental anak usia sekolah dasar. Pada jenjang kelas V, anak-anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari mereka. Namun, berdasarkan pengamatan dan wawancara guru penjas di sekolah SD Negeri 18 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang, ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar cenderung menurun. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya aktivitas fisik, meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk bermain gadget, serta minimnya perhatian terhadap program olahraga di sekolah. Di sisi lain, belum semua sekolah secara sistematis melakukan pengukuran atau pemantauan terhadap kebugaran jasmani siswa sehingga guru pendidikan jasmani kesulitan dalam merancang program latihan yang sesuai. Oleh karena itu, perlu dilakukan studi mengenai profil kebugaran jasmani siswa khususnya kelas V sebagai dasar untuk merancang program pembinaan yang tepat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Kurangnya aktivitas fisik, banyak siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran.

2. Kurangnya partisipasi dalam Berolahraga, beberapa siswa kurang terlibat dalam kegiatan olahraga di sekolah.
3. Gejala mudah lelah dan kurang cekatannya siswa saat mengikuti pelajaran PJOK diduga berkaitan dengan rendahnya kebugaran jasmani mereka.
4. Faktor-faktor gaya hidup seperti kurang tidur, kurang aktivitas fisik, dan kecanduan game online diduga menjadi penyebab menurunnya kebugaran jasmani siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang, maka kesempatan ini penulis membatasi atas satu faktor saja untuk memperjelas sasaran yang akan dicapai yaitu kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka permasalahan ini dapat dirumuskan yaitu bagaimana Profil kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Koto Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah, sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kebutuhan siswa dalam proses belajar mengajar dan melengkapi sarana dan prasarana.
3. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang.
4. Siswa, sebagai bahan informasi untuk mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.
5. Orang tua/wali murid, sebagai masukan kepada orang tua tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi anak.
6. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam melakukan penelitian.
7. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 25 siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori sedang dengan rata-rata nilai 15,96. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa belum mencapai tingkat maksimal yang seharusnya dimiliki pada usia sekolah dasar. Beberapa faktor yang memengaruhi kondisi tersebut antara lain kurangnya aktivitas fisik, rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga, serta tingginya kebiasaan bermain gadget yang menyebabkan siswa kurang bergerak. Dengan demikian, diperlukan upaya peningkatan melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih terarah, dukungan sarana dan prasarana yang memadai dari sekolah, serta motivasi dari orang tua untuk membiasakan anak beraktivitas fisik secara teratur di luar jam sekolah.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepala sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan berupa penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, sehingga siswa memiliki kesempatan lebih besar untuk mengembangkan kebugaran jasmaninya. Selain itu, sekolah juga bisa membuat program

ekstrakurikuler olahraga yang terarah agar kebugaran siswa terus meningkat.

2. Diharapkan pada Guru Penjasorkes sebaiknya lebih memperhatikan kondisi fisik siswa dengan merancang pembelajaran yang variatif, menyenangkan, dan sesuai tingkat kemampuan mereka. Guru juga dapat melakukan tes kebugaran jasmani secara berkala agar perkembangan fisik siswa dapat terpantau dengan baik dan dijadikan dasar evaluasi pembelajaran.
3. Bagi siswa diharapkan lebih aktif mengikuti kegiatan olahraga, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Kebiasaan berolahraga secara teratur akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani, daya tahan tubuh, serta prestasi belajar. Siswa juga sebaiknya mengurangi kebiasaan pasif seperti terlalu lama bermain gadget.
4. Bagi orang tua diharapkan berperan aktif dengan memberikan motivasi, membiasakan pola hidup sehat, membatasi penggunaan gadget, serta mengajak anak berolahraga secara teratur agar kebugaran jasmani anak semakin meningkat.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variable lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R, 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
- Ananda, D. E., Destriana, & Syamsuramel. (2023). Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Siswa. *Jam Bura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–76.
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., Pitnawati, P., & Damrah, D. (2020). Pengembangan media belajar PJOK pada materi senam lantai (artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86–91.
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109–118.
- Bafirman, Asep Sujana Wahyuri. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT Raja Grafindo Persada DEPOK.
- Deswandi. (2017). *Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataan tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik*. Padang: UNP
- Deswandi, D. (2023). *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Fisiologi Olahraga Kesehatan*. Sukabina Pers.
- Djoko Pekik Irianto. (2004) *Pedoman Berolahraga Untuk Kebugaran Untuk kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Opset.
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2).
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kemdikbud (2024). Panduan tes kebugaran jasmani siswa Indonesia fase C <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>
- Neldi, H., & Sepriadi, S. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-69. DOI:10.24036/jpo9019.
- Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani pada anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JPDO)*, 5(2), 68–73.

- Rama Hendrayana (2020). Hubungan Minat Profesi Keguruan Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Pendidikan Khusus Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2017. *Jurnal Ilmiah UPI*, 1(2), 26–37.
- Riswanda, R. (2020). Pengaruh Karakteristik Peserta Didik terhadap Hasil Belajar di Sekolah Dasar. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES)*, 3(4).
- 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* Vol. 05, Nomor 01.
- Riswandi, E., Sugiyanto, T., & Mulyani, S. (2020). Karakteristik Perkembangan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7(1), 12–21.
- 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.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani & Eldawaty, (2018) dalam jurnal *Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Jurnal Pendidikan dan Olahraga Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra Volume 6 No 4 April 2023* Loli Lovita, Arie Asnaldi, Sepriadi, Rika Sepriani
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. McGraw-Hill.
- Sugiyono, (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: IKAPI
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung
- Syafruddin (2017:63). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.

UU Republik Indonesia No. 11 Tahun 2021 Tentang Keolahragaan. Presiden Republik Indonesia

Widiastuti, (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai.

Wahyuri, A. S., & Diah, R. (2025). Profil kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 8(2), 357–368.

Wahyuri, A. S. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2656-2664.

Zulbahri, Z. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 96-101.