

**STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV
SEKOLAH DASAR NEGERI 06 RANAH BATAHAN
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



OLEH:

**Zulhaira
NIM. 23086417**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah
Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Zulhaira

NIM : 23086417

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

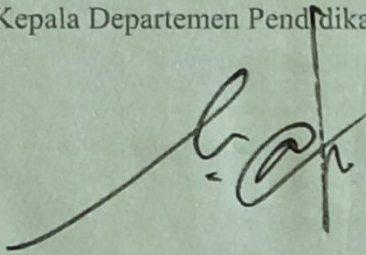
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2025

Mengetahui

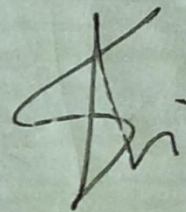
Pembimbing

Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

NIP.198909012018031001



Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd

NIP.198909012014041002

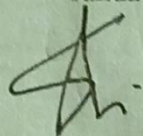
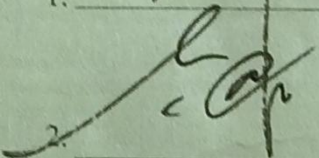
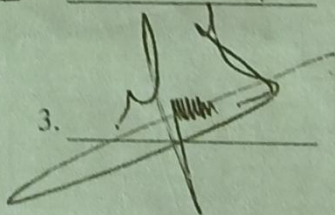
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah
Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat
Nama : Zulhaira
NIM : 23086417
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2025

Tim Penguji

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat” adalah asli karya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing;
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupapencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta snksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hokum yang beralaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan



ZULHAIRA
NIM : 23086417

ABSTRAK

Zulhaira (23086417) : Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang terdapat dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat berjumlah 16 siswa. Terdiri dari 4 siswa putra dan 12 siswa putri. pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling Jenuh* yang melibatkan seluruh populasi. Maka, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 16 siswa. Pengambilan data didapatkan melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B untuk Siswa Sekolah Dasar yang meliputi: tes kelentukan, tes daya tahan otot, tes koordinasi, tes kelincahan, dan tes daya tahan jantung paru. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat sebesar 18,25 berada pada kategori baik.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Siswa 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 skripsi dengan judul: **“Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat”**.

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

1. Almahum Ayah dan Almarhumah ibu tercinta beserta Kakak, abang dan Anak-Anakku yang tiada hentinya memberi do'a, semangat, nasehat, kasih sayang dan pengorbanan yang tak tergantikan hingga Ananda dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran dan arahan selama Ananda menulis skripsi ini.
6. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd dan Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Kebugaran Jasmani.....	9
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	14
5. Cara meningkatkan Kebugaran Jasmani	17
6. Perbedaan aktifitas fisik, olahraga dan penjas.....	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Defenisi Operasional	32
E. Teknik PengumpulanData dan Instrumen Penelitian	33
F. Kategori Nilai Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)	49

G. Teknik Analisis Data	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan Hasil Penelitian	67
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	29
Gambar 2 Sit and Reach	36
Gambar 3 tes Half Up Test.....	38
Gambar 4 Tes Hand and Eye Coordination	42
Gambar 5 Area uji T test	44
Gambar 6 Contoh pelaksanaan tes T Test	45
Gambar 7 pelaksanaan tes lari keliling bangku.....	48
Gambar 8 Tes Kelentuka	52
Gambar 9 tes Daya Tahan Otot.....	54
Gambar 10 Tes Koordinasi Mata Tangan.....	56
Gambar 11 Tes Kelincahan.....	57
Gambar 12 Tes Keliling Bangku	58
Gambar 13 Histogram Tes Kelentukan	60
Gambar 14 Histogram Daya Tahan Otot	61
Gambar 15 Histogram Koordinasi Mata Tangan	63
Gambar 16 Histogram Kelincahan	64
Gambar 17 Histogram Keliling Bangku.....	66
Gambar 18 Foto Tes Kelincahan	67
Gambar 19 Foto Daya Tahan Otot.....	88
Gambar 20 Foto Koordinasi Mata Tangan.....	88
Gambar 21 Foto Kelincahan.....	89
Gambar 22 Foto Keliling Bangku	89
Gambar 23 Foto Tingkat Kebugaran Siswa.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi	31
Tabel 2 Norma V sit and reach	37
Tabel 3 Norma daya tahan Otot Half Up test	39
Tabel 4 Hand and Eye Coordination.....	43
Tabel 5 Norma T Test	46
Tabel 6 Norma Lari keliling bangku	49
Tabel 7 Nilai TKSI.....	49
Tabel 8 distribusi frekuensi tes kelentukan putra	52
Tabel 9 Distribusi frekuensi daya tahan Otot Half Up test putra	53
Tabel 10 distribusi frekuensi Hand and Eye Coordination putra	55
Tabel 11 distribusi frekuensi T Test putra.....	56
Tabel 12 distribusi frekuensi Lari keliling bangku putra.....	58
Tabel 13 distribusi frekuensi tes kelentukan putri	59
Tabel 14 Distribusi frekuensi daya tahan Otot Half Up test putri	61
Tabel 15 distribusi frekuensi Hand and Eye Coordination putri	62
Tabel 16 distribusi frekuensi T Test putri	64
Tabel 17 distribusi frekuensi Lari keliling bangku putri	65
Tabel 18 distribusi frekuensi kebugaran siswa	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah tes Kelentukan V sit and reach.....	74
Lampiran 2 Data Mentah Daya Tahan Otot.....	75
Lampiran 3 Data Mentah Koordinasi Mata Tangan.....	76
Lampiran 4 Data Mentah T Test.....	77
Lampiran 5 Data Mentah Tes Daya Tahan Jantung.....	78
Lampiran 6 kelentukan (V sit and reach) Putra.....	79
Lampiran 7 kelentukan (V sit and reach) Putri	79
Lampiran 8 Tes Daya Tahan Otot putra (Half Up Test) Putra	80
Lampiran 9 Tes Daya Tahan Otot putra (Half Up Test) Putri.....	80
Lampiran 10 Tes Koordinasi Hand and eye Coordination putra	81
Lampiran 11 Tes Koordinasi Hand and eye Coordination putri.....	81
Lampiran 12 Tes T Test Putra.....	82
Lampiran 13 Tes T Test Putri	82
Lampiran 14 Tes Daya Tahan Jantung Putra	83
Lampiran 15 Tes Daya Tahan Jantung Putri.....	83
Lampiran 16 DATA KESELURUHAN HASIL TES	84
Lampiran 17 Surat Izin Penelitian Kampus.....	85
Lampiran 18 Surat Izin Dari Dinas	86
Lampiran 19 Surat Balasan Dari Sekolah	87
Lampiran 20 DOKUMENTASI PENELITIAN	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dimana sasarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, baik sosial, spritual dan intelektual serta kemampuan yang profesional. Dengan demikian, keberhasilan dalam suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah merupakan sumbangan yang berarti bagi keberhasilan pendidikan secara nasional. Salah satu indikator keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah adalah tercapainya kualitas kebugaran jasmani siswa. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik siswa atau peserta didik akan lebih mudah mengikuti pelajaran dan pada akhirnya akan mendorong peningkatan prestasi akademiknya.

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki definisi dan tujuan yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2023 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan di daerah dalam Bab 1 Pasal 1 (2023:2) bahwa, "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan guna membangun gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat". Dari Undang-Undang tersebut dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan

adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah dengan kebugaran jasmani manusia itu sendiri. Menurut Sepriadi (2017) “Kebugaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik”. Menurut Wani,dkk (2021:10881) “Agar memperoleh kebugaran jasmani yang baik perlu adanya kegiatan yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan kegiatan yang rutin”.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Menurut Sari (2020:134) bahwa kebugaran jasmani itu merupakan kemampuan individu untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta keperluan yang sifatnya mendadak. Menurut Widiastuti dalam Ilmu (2021: 3452) kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas yang lain. Maka dapat disimpulkan kebugaran jasmani itu suatu aktivitas fisik seseorang yang tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan misalnya setelah

melakukan kegiatan beolahraga maka seseorang tersebut dapat beraktivitas kembali tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Ruri (2019:299) kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang sudah melekat dan menetap pada seorang individu, seperti heriditas (keturunan), jenis kelamin, usia. Sedangkan faktor eksternal ini merupakan faktor yang terdapat atau diperoleh dari luar seperti latihan, gaya hidup, asupan gizi, kesehatan dan lain-lain.

Berdasarkan kutipan di atas yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu, Heriditas (keturunan), keturunan mempengaruhi kemampuan beraktivitas, seperti potensi kekuatan, daya tahan, dan kecepatan tubuh dalam merespon latihan, serta faktor keturunan dapat memberikan kontribusi kebugaran aerobik bagi seseorang. Latihan, latihan dapat meningkatkan kemampuan otot tubuh untuk menghasilkan energi secara aerobik. Jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi kebugaran antara laki-laki dan perempuan, perempuan memiliki kebugaran yang lebih rendah. Usia, setiap bertambahnya usia kebugaran seseorang juga dapat berkurang setiap waktunya. Lemak tubuh, jika lemak tubuh meningkat maka kebugaran juga akan turun karena kebugaran juga dihitung dari berat badan. Asupan gizi, gizi yang seimbang mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmani. Gaya hidup, gaya hidup yang tidak sehat dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kesehatan, kesehatan yang tidak baik akan menyebabkan seseorang tidak dapat melaksanakan aktivitas dengan baik sehingga kebugaran

jasmaninya akan turun. Aktivitas fisik, aktivitas fisik yang rutin dilakukan mempengaruhi kebugaran seseorang, dan akan membentuk kesehatan dan kualitas hidup menjadi sehat.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pembelajaran PJOK disekolah adalah kebugaran jasmani. Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Pendidikan jasmani juga salah satu sistem pendidikan yang diharapkan agar siswa memiliki keterampilan dalam berolahraga. Pendidikan jasmani merupakan kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas jasmani guna meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani serta pertumbuhan dan perkembangan watak.

Dengan demikian kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Hal ini tentu didukung oleh banyak faktor diantaranya tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas fisik siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga. Pengaruh gaya hidup yang kurang baik dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dengan asupan gizi yang tidak seimbang dapat juga mempengaruhi kebugaran jasmani sehingga mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenaga untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat perbedaan jenis kelamin juga dapat mempengaruhi kebugaran antara laki-laki dan perempuan, perempuan memiliki kebugaran jasmani yang lebih rendah. Setiap bertambahnya usia

seseorang maka kebugaran dapat berkurang setiap waktunya. Selain itu keturunan juga dapat memberikan kontribusi *aerobic* bagi seseorang.

Berdasarkan observasi dan mengalami yang peneliti lakukan terhadap siswa-siswi SDN 06 kelas IV Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat, terlihat bahwa sebagian siswa mengeluh capek, lesu dan kurang aktif dalam melakukan kegiatan belajar maupun kegiatan lainnya. Serta pada saat jam istirahat terlihat bahwa siswa-siswi kelas IV tersebut hanya duduk dan mengobrol di kelas saja. Jika siswa-siswi terbiasa dengan perilaku tidak aktif akan berdampak kepada masalah kebugaran jasmani siswa-siswi SDN 06 kelas

IV Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat. Selain itu belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada siswa SDN 06 Ranah Batahan tersebut.

Dari penjelasan latar belakang masalah diatas, peneliti menduga bahwa disekolah tersebut kurangnya kebugaran jasmani siswa-siswi SDN 06 Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat. Oleh karena itu peneliti mengambil judul penelitian “Studi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV sekolah dasar negeri 06 Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah yang terjadi di Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat:

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Gaya hidup siswa
3. Aktivitas siswa

4. Asupan gizi

C. Batasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian dibatasi pada kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 06 kelas IV Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Bagaimana tingkat kelentukan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 06 Ranah Batahan kelas IV, Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimana tingkat daya tahan otot kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 06 Ranah Batahan kelas IV, Kabupaten Pasaman Barat?
3. Bagaimana tingkat koordinasi kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 06 Ranah Batahan kelas IV, Kabupaten Pasaman Barat?
4. Bagaimana tingkat kelincahan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 06 Ranah Batahan kelas IV, Kabupaten Pasaman Barat?
5. Bagaimana tingkat daya tahan jantung aran jasmani siswa kelas IV SDN 06 Ranah Batahan kelas IV, Kabupaten Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kelentukan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 06 Ranah Batahan kelas IV, Kabupaten Pasaman Barat
2. Tingkat daya tahan otot kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 06 Ranah Batahan kelas IV, Kabupaten Pasaman Barat
3. Tingkat koordinasi kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 06 Ranah Batahan kelas IV, Kabupaten Pasaman Barat
4. Tingkat kelincahan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 06 Ranah Batahan kelas IV, Kabupaten Pasaman Barat
5. Tingkat daya tahan jantung aran jasmani siswa kelas IV SDN 06 Ranah Batahan kelas IV, Kabupaten Pasaman Barat

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagai syarat penulis untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah, Hasil ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah sehingga dapat memberikan masukan atau pengarahan kepada guru pendidikan jasmani secara tepat.
3. Guru Pendidikan Jasmani, Sebagai masukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga bahwa

mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya sangat penting untuk dijadikan standar dalam memberikan pelajaran olahraga

4. Orang Tua Siswa, Diharapkan setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmani anaknya dapat membantu dalam menjaga, meningkatkan kesehatan dan mengatur pola hidup yang lebih baik.
5. Siswa, Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.
6. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi untuk penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan bahwa: Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat dikategorikan baik dengan rata-rata sebesar 18,25.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kebugaran jasmani tes TKSI, yaitu

1. Diharapkan kepala sekolah untuk dijadikan bahan masukan positif dalam membentuk kualitas pembelajaran dibidang olahraga tentang kebugaran jasmani peserta didik saat ini dan masa yang akan datang.
2. Diharapkan agar guru dapat memaksimalkan aktivitas fisik yang menunjang kesegaran jasmani sehingga dapat berdampak pada hasil belajar siswa.
3. Siswa agar rutin melaksanakan aktivitas fisik diluar jam pembelajaran disekolah karena dapat meningkatkan kebugarann jasmnainya.
4. Peneliti selnjutnya, agar melakukan penelitian dengan tema yang sama namun sampel serta variabel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim.F. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Alba Soler-Sanchez., M. R.-V.-U.-R. (2024). Mediating role of physical fitness on the association between diet and health-related quality of life in adolescents. *Journal of Exercise Science & Fitness*, <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2024.07.001>. 22, 369-374.
- Andri Widodo., & E. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 48-55.
- Ashadi Faqih., & S. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(3), 385-390.
- Dan Bai., A. H. (2024). Mediating role Of body mass index on the relationship between physical activity and physical fitness among junior high school students in shanghai. *Journal Preventive Medicine Reports*, <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102718>. 41(102718).
- Darmawan, I. (2019). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. In *Jip*, <https://ejournal.unikama.ac.id>.
- Dewi Setiawati., I. Z. (2021). *Panduan TKSI Tes Kebuguran Siswa Indonesia Fase B (SD) Kelas 3 &4*.
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers.
- Ilmul Ma'arif., R. P. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid -19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451-3456.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku pemantauan aktivitas fisik. *Yogyakarta: the journal publishing*.
- Mashud. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(1), 75-85.

- Nanik Sugiarti., & Z. (2008). Pengaruh Program Olahraga Umum (Senam Aerobik) dan Khusus (Body Language dan Senam Aerobik) terhadap Penurunan Berat Badan. . *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 8(1), 1-8.
- Republik, I. (2023). *PERATURAN MENTERI PEMUDA DAN OLAHRAGA REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19 TAHUN 2023 Tentang PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN OLAHRAGA PENDIDIKAN di daerah*. Lembaga Negara.
- Rury Rizhardi. (2019). Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah Di Perkotaan dan Di Pedesaan Studi Kasus Di SMA Negeri 5 Palembang dan SMA Negeri 2 Banyuasin 2. *Jurnal Wana Didaktika*. 17(3). 297 – 304.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133-138.
- Sepriadi. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan. Jurnal Keolahragaan*.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Komunikasi. *In Simbiosis Rekatama Media* , Vol 1, P. 320).
- Yuliatin, E., & Noor, M. (2012). *Bugar dengan olahraga*. Pt Balai Pustaka (Persero).
- Wani, B. &. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jaasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Citra Bakti. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10876-10882.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wildhan Nur Wahid., A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270-281