

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 07 AIR CAMAR
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Universitas Negeri Padang*



OLEH :

**MUHAMMAD IKBAL
NIM.20086236**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

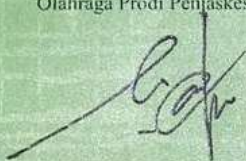
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air
Camar Kota Padang"
Nama : Muhammad Ikbal
NIM/TM : 20086236/2020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2025

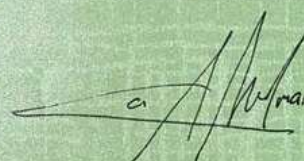
Disetujui Oleh :

Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga Prodi Penjaskesrek



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd.
NIP: 19890901218031001

Dosen Pembimbing



Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd.
NIP: 198806162012122001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

"Dinyatakan lulus setelah di pertahankan di depan tim penguji skripsi"

Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : **Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar**
Nama : Muhammad Ikbal
NIM : 20086236
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2025

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

1.

2. Anggota : Prof. Dr. Damrah, M.Pd

2.

3. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd

3.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25131
Telp. (0751) 7051186 e-mail : ikkfppunp@gmail.com

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Ikbal
NIM : 20086236
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul **Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Kota Padang.**

Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila sesuatu yang terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan kesadaran penulis dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Februari 2026

Diketahui,
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga
Prodi Penjaskesrek

Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP: 19890901218031001

Saya yang menyatakan



Muhammad Ikbal
NIM. 20086236

KATA PENGANTAR

Puji syukur marilah kita ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Kota Padang**”. Shalawat beserta salam penulis ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa perubahan kepada umat manusia berupa ilmu pengetahuan dan akhlakul karimah.

Penulisan menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak rintangan yang akan penulis hadapi, namun penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M,Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan saran dan motivasi kepada penulis.
4. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dengan sabar dan memberi dukungan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini sampai selesai, semoga ibu selalu sehat dan selalu dalam lindungan Allah SWT.

5. Bapak Prof. Dr. Damrah, M.Pd. selaku Dosen Penguji 1 yang telah membantu penulis dalam memberikan saran dan masukan serta motivasi untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Penguji 2 yang telah membantu penulis dalam memberikan saran dan masukan serta motivasi untuk kesempurnaan skripsi ini
7. Seluruh staf pengajar, karyawan dan teknisi di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
8. Kedua orang tua penulis, Imal dan Efmapridawati yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasehat, ataupun dukungan materil yang luar biasa. Penulis berharap dapat menjadi anak yang dapat dibanggakan.
9. Kakak penulis, Geza Aulia Akmal S.Hum yang selalu setia dan tidak pernah lelah menerikan motivasi dan semangat maupun memberikan dukungan materil sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Pacar penulis Mardhyah Divani, S.Pd Terimakasih telah menjadi support system terbaik untuk penulis selama 4 tahun ini.
11. Sahabat penulis Wafi Alna Fikri, Dwi Fevriadi, Puti Sativa dan Asyuura Yusa Irah. Terimakasih telah mensupport saya selama pembuatan skripsi.
12. Terimakasih terhadap Manchester United yang telah mengajarkan saya artinya kesabaran dan tidak pernah menyerah semoga kembali jaya. GGMU

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah Bapak/Ibu, orang tua, keluarga dan teman-teman berikan mendapat imbalan dan keberkahan dari Allah SWT.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca agar dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2025

Penulis

ABSTRAK

Muhammad Ikbal. 2025. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Kota Padang

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor yang memengaruhi proses dan hasil belajar siswa. Selain itu, faktor-faktor seperti kompetensi guru, kondisi sosial siswa, ekonomi, keluarga, dan lingkungan hidup juga berperan dalam membentuk tingkat kebugaran jasmani anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar. Namun, di SD Negeri 07 Air Camar belum terdapat data yang menjelaskan secara pasti bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa serta kondisi yang memengaruhinya.

Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 07 Air Camar kelas II sampai kelas VI yang berjumlah 50 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan dokumentasi untuk mendukung data pendukung terkait guru, sosial, ekonomi keluarga, dan lingkungan hidup. Data dianalisis dengan Teknik deskriptif persentase

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar paling banyak berada pada kategori tinggi. Faktor pendukung kebugaran jasmani antara lain adalah pembelajaran Pendidikan jasmani yang cukup baik, serta dukungan sosial dan lingkungan sekolah. Namun, masih ditemukan kendala pada faktor ekonomi keluarga dan lingkungan tempat tinggal, yang memengaruhi pola hidup sehat dan aktivitas fisik siswa.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, PJOK, Siswa,SD

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	8
A. Kebugaran Jasmani	8
B. Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berpikir	22
D. Pertanyaan Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Defenisi Operasional dan Variabel Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
E. Instrumen Penelitian	25
f. Teknik Pengumpulan Data	51
F. Teknik Analisis Data	52
G. Prosedur Penelitian	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil Penelitian.....	55
1. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar	55

2.	Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Fase A	58
3.	Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Fase B	63
4.	Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Fase C	69
B.	Pembahasan	74
1.	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar	74
2.	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Fase A dan Fase B	76
3.	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Fase C ...	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		82
A.	KESIMPULAN	82
B.	SARAN.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....		84
LAMPIRAN.....		86

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi Penelitian	24
Tabel 2. Data Sampel Penelitian	25
Tabel 3. Instrumen Penelitian	26
Tabel 4. Norma Tes Kaku	28
Tabel 5. Norma tes kelincahan lambung tangkap bola	29
Tabel 6. Norma Tes Keseimbangan Berdiri dengan Satu Kaki	31
Tabel 7. Tes Lari Bolak Balik	33
Tabel 8. Norma Tes daya tahan kardiovaskular	35
Tabel 9. Norma Tes kelentukan V sit and reach	37
Tabel 10. Norma Tes kekuatan oto (otot perut) : move to the ball	39
Tabel 11. Norma Tes koordinasi hand and eye coordination.....	40
Tabel 12. Norma Tes kelincahan T test	42
Tabel 13. Norma Tes daya tahan jantung paru lari keliling bangku	43
Tabel 14. Norma Tes koordinasi child ball	45
Tabel 15. Norma Tes ketepatan tok tok ball	46
Tabel 16. Norma Tes shuttle run 4x10 meter get ball.....	48
Tabel 17. Norma Tes kekuatan oto (otot perut) : move to the ball	49
Tabel 18. Norma Tes daya tahan kardiovaskular : lari 600 meter	50
Tabel 19. Rubrik Penilaian.....	51
Tabel 20. Kategori Penilaian.....	52
Tabel 21. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar.	55
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar	56
Tabel 23. Klasifikasi Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar	57
Tabel 24. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Fase A	58
Tabel 25. Data Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SD Negeri 07 Air Camar Fase A.....	59
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Fase A.....	60
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SD Negeri 07 Air Camar Fase A.....	60
Tabel 28. Klasifikasi Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD fase A	61
Tabel 29. Klasifikasi Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SD Negeri 07 Air Camar Fase A.....	62
Tabel 30. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 07 Air Camar fase B	63
Tabel 31. Data Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SD Negeri 07 Air Camar Fase B	64
Tabel 32. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Fase B	65

Tabel 33. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SD Negeri 07 Air Camar Fase B	66
Tabel 34. Klasifikasi Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Fase B	67
Tabel 35. Klasifikasi Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SD Negeri 07 Air Camar Fase B	68
Tabel 36. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar fase C.....	69
Tabel 37. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SD Negeri 07 Air Camar fase C.....	70
Tabel 38. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Fase C	71
Tabel 39. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SD Negeri 07 Air Camar Fase C	71
Tabel 40. Klasifikasi Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Fase C	72
Tabel 41. Klasifikasi Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SD Negeri 07 Air Camar Fase C	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	22
Gambar 2. Tes Fleksibilitas.....	28
Gambar 3. Tes Kelincahan Lambung Tangkap Bola	29
Gambar 4. Tes Keseimbangan Berdiri dengan Satu Kaki.....	31
Gambar 5. Tes Lari Bolak Balik	33
Gambar 6. Tes daya tahan kardiovaskular	35
Gambar 7. Tes kelentukan V sit and reach	37
Gambar 8. Tes kekuatan otot (otot perut) : move to the ball	38
Gambar 9. Tes koordinasi hand and eye coordination	40
Gambar 10. Tes kelincahan T test.....	42
Gambar 11. Tes daya tahan jantung paru lari keliling bangku	43
Gambar 12. Tes koordinasi child ball	45
Gambar 13. Tes ketepatan tok tok ball	46
Gambar 14. Tes shuttle run 4x10 meter get ball	47
Gambar 15. Tes kekuatan otot (otot perut) : move to the ball	49
Gambar 16. Tes daya tahan kardiovaskular : lari 600 meter.....	50
Gambar 17. Histogram Pengkategorian Data Tingkat Kebugaran Jasmani Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas 2,3,4,5,6 SD Negeri 07 Air Camar	57
Gambar 18. Histogram Pengkategorian Data Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri 07 Air Camar Fase A.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Seminar.....	86
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	87
Lampiran 3. Rekapitulasi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar	88
Lampiran 4. Hasil Uji Deskriptif Data dengan SPSS 16	96
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya pendidikan merupakan kebutuhan setiap individu dalam menjalani kehidupan. Pendidikan juga merupakan sebuah metode untuk memperbaiki kepribadian setiap individu dengan membina, dan diberikan pengajaran, serta di iringi dengan pengetahuan selama hidupnya. Pendidikan itu sendiri dapat dilaksanakan melalui pendidikan formal maupun non-formal, yang membutuhkan upaya sadar maupun upaya yang dapat beralih. Seperti yang tercantum dalam UU Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengenalan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan juga negara.

Pendidikan itu sendiri dapat dimaknai sebagai peradaban manusia ataupun transformasi manusia, yang dimana pendidikan mempunyai arti strategis yang sangat penting dalam mencerdaskan kehidupan suatu negaranya dan merupakan syarat yang diperlukan untuk meningkatkan kualitas suatu generasi bangsa (Rohmah & Muhammad, 2021). Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Pendidikan jasmani merupakan media, untuk mendorong perkembangan

keterampilan motoric, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mentalemosional-spiritual-dan social), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Putra & Kurniawan, 2023)

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan atau penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan social. Menurut (Pradana et al., 2023) Pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-

segi ke jasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Berdasarkan teori dari (Prasetyo Widiyono & Miftakhurrohman, 2024) bahwa kebugaran jasmani merupakan penentu ukuran fisik seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Artinya dalam usaha peningkatan fisik maka seluruh komponen tersebut perlu dikembangkan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari indicator-indikator yang terjadi. Menurut Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2003) komponen kebugaran jasmani antara lain adalah: 1) Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), 2) Daya tahan otot (*muscle endurance*), 3) Kekuatan otot (*Muscle Strength*), 4) Kelentukan (*flexibility*), 5) Komposisi tubuh (*body composition*), 6) Kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) Kelincahan (*agility*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Kecepatan reaksi (*speed of reaction*), 10) Koordinasi (*coordination*).

Kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas/prestasi kerja yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani. Oleh sebab itu, peran dari kebugaran jasmani sangat penting terhadap kegiatan yang dilakukan seseorang, terutama siswa atau pelajar.

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu untuk terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup (*life style*) yang berkembang karena proses pendidikan dan pembudayaan. Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan bagi seluruh masyarakat Indonesia. Melalui proses pendidikan dan pembudayaan, diharapkan akan timbul sikap dan kesadaran dari setiap individu untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya, yang selanjutnya menjadi kebiasaan dan kebutuhan hidupnya.

Data dan informasi tentang kebugaran jasmani siswa tersebut sangat penting sebagai rujukan dan dasar untuk memberikan berbagai intervensi dalam menerapkan pola hidup sehat. Tanpa data dan informasi tersebut tentu akan mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas dan pilihan dalam melaksanakan pola hidup sehat. Oleh karenanya penggalan data dan informasi melalui studi ini diperlukan untuk menjamin ketepatan prioritas dan pilihan langkah dalam mengintervensi upaya peningkatan kebugaran siswa.

SD Negeri 07 Air Camar merupakan salah satu sekolah yang berada di Provinsi Sumatera Barat yang terletak di Kota Padang. SD Negeri 07 Air Camar memiliki 5 rombel yaitu kelas II-VI dengan jumlah siswa 50 orang. Berdasarkan observasi langsung dari penulis selama melaksanakan kegiatan Kampus Mengajar, belum dilihat dan diukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Sehingga belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut. Pentingnya data

terkait tingkat kebugaran jasmani siswa, akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran dan hasil belajar siswa. Jika tingkat kebugaran jasmani siswa dalam keadaan baik atau sedang, akan mempengaruhi terhadap proses belajar siswa dan hasil belajar yang diperolehnya. Maka dari itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengukur dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang ada yaitu :

1. Pentingnya peran tingkat kebugaran jasmani dalam proses belajar siswa dan hasil belajar yang diperolehnya.
2. Belum diketahui data tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase A
3. Belum diketahui data tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase B
4. Belum diketahui data tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase C

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 fase A, fase B dan fase C.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase A?
3. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase B?
4. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase C?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar.
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase A.
3. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase B.
4. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase C.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang dikemukakan di atas dan memperhatikan masalah penelitian yang ada, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan mengenai tingkat kebugaran jasmani sekolah dasar serta faktor-faktor yang berkaitan dengannya seperti kompetensi guru, sosial, ekonomi keluarga, dan lingkungan hidup.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah : Sebagai bahan evaluasi dan dasar pertimbangan dalam meningkatkan kegiatan Pendidikan jasmani agar kebugaran siswa lebih baik.
- b. Bagi guru penjas : Sebagai acuan untuk memperbaiki metode pembelajaran dan meningkatkan kemampuan dalam membina kebugaran jasmani siswa.
- c. Bagi siswa : Dapat menumbuhkan kesadaran pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat dini.
- d. Bagi peneliti selanjutnya : Dapat dijadikan referensi atau acuan untuk penelitian sejenis pada tingkat atau konteks yang berbeda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar berada pada kategori tinggi yaitu 41%.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase A yaitu siswa 4 orang (57%) dalam kategori sedang dan siswi 2 orang (33%) dalam kategori sedang.
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase B yaitu 10 orang (59%) dalam kategori sedang dan siswi 5 orang (63%) dalam kategori sedang.
4. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase C yaitu 2 orang (50%) dalam kategori rendah dan siswi 3 orang (43%) dalam kategori rendah.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, diperoleh beberapa saran yang dapat digunakan sebagai masukan untuk dapat sebagai bahan evaluasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar maupun untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa SD 07 Air Camar diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 2,3,4,5,6 di SD Negeri 07 Air Camar berada pada kategori sedang dan Tingkat kebugaran berada pada kategori sedang. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi sekolah dan melakukan evaluasi terhadap proses pelaksanaan kebugaran jasmani. Adanya pembenahan oleh sekolah terkait kualitas pengajaran maupun sarana dan prasarana dan aspek-aspek yang mendukung pembelajaran salah satu contohnya adalah pengadaan pembelajaran berbasis permainan yang akan menumbuhkan minat belajar siswa sehingga proses pembelajaran yang diterima siswa sehingga dapat meningkatkan hasil belajarnya dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengevaluasi faktor yang mempengaruhi rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga akan memperdalam cakupan dari penelitian. Serta dapat mengembangkan dengan menambahkan variabel-variabel baru sebagai informasi yang lebih detail terkait dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Armawijaya, G., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(2), 175. <https://doi.org/10.25157/wa.v8i2.5585>
- Faisal, Ichsan, & Akkase, A. (2023). *Level Of Muscle Endurance And Cardiovascular Power In UKM Menwa University 702 State University Of Makasar*. 14(4), 30–35.
- Keliat, P., Lubis, A. E., Helmi, B., Utara, S., & Gizi, K. (2019). profil tingkat kebugaran jasmani dan kecukupan gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54.
- M. Yoga Dwi Risaldi, Reo Prasetyo Herpandika, & Budiman Agung Pratama. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 224–232. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.358>
- Mubaraq, F. W., Sapulete, J. J., Fauzi, M. S., & Krisdiana, G. (2022). *Analisis Motivasi Mahasiswa Dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dengan Berolahraga Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani*. 3, 21–31.
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2023). Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. In *Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia* (Issue November).
- Pradana, K. A., Kurniawan, A. W., Winarno, M. E., & Kurniawan, R. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1 Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56191>
- Prasetyo Widiyono, I., & Miftakhurrohman, M. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo. *Journal on Education*, 6(4), 18238–18247. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5772>
- Purnomo, B. H. (2020). Pendahuluan Kedudukan Observasi dalam Tahapan PTK Metode Observasi. *Metode Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*, 8, 251–256. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JP2/article/view/859/673>
- Putra, F. H., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri Sumber Sari III Kota Malang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(2), 104–117.
- Rizqullah, M. A., & Wulandari, I. (2023). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Raudatul Jannah Kota Payakumbuh*. 6(6), 32–38.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan

- Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sujoko, I., & Saputra, R. (n.d.). *THE EFFECT OF AYO BERSATU GYMNASTICS TRAINING TOWARDS PHYSICAL FITNESS*. 124–130.
- Victoria, A., & Mustafa, P. S. (2025). Program Pembentukan Kesegaran Jasmani dalam Gerak: Peningkatan Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, dan Keseimbangan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.69503/medika.v5i1.984>