

**STUDI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH
DASAR NEGERI 26 AIR TAWAR TIMUR KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**NUR ADILA
NIM.22086253**

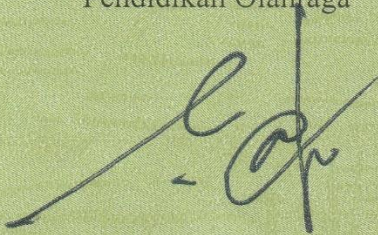
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri
26 Air Tawar Timur Kota Padang
Nama : Nur Adila
NIM : 22086253
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

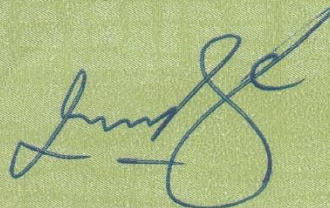
Padang, Juli 2026

Mengetahui,
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui,
Pembimbing



Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 26
Air Tawar Timur Kota Padang

Nama : Nur Adila

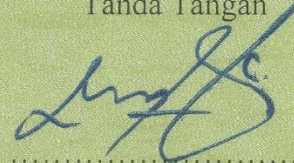
NIM : 22086253

Padang, Juli 2026

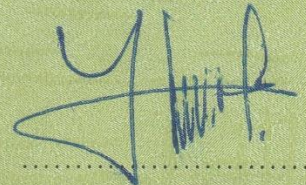
Tim Penguji

Tanda Tangan

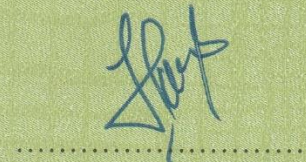
1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO



2. Anggota: Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd



3. Anggota: Lucy Oktavani, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Studi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang 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 di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara penulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah 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, Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



Nur Adila
NIM. 22086253

ABSTRAK

Nur Adila : Studi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang

Permasalahan penelitian ini adalah belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani untuk mengukur sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kebugaran jasmani siswa putra dan siswi putri kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang.

Metode Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Jumlah populasi sebanyak 164 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, berjumlah 27 orang 16 orang siswa putra dan 11 orang siswi putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan TKSI fase C. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang dikategorikan siswa putra baik sekali sebanyak 0 orang siswa (0%), siswi putri baik sekali sebanyak 0 orang siswi (0%), siswa putra baik sebanyak 0 orang siswa (0%) siswi putri baik sebanyak 0 orang siswi (0%), siswa putra sedang sebanyak 3 orang siswa (19%) siswi putri sedang sebanyak 0 orang siswi (0%), siswa putra kurang 12 orang siswa (75%) siswi putri sedang sebanyak 7 orang siswi (64%), dan siswa putra kurang sekali sebanyak 1 orang siswa (6%), siswi putri kurang sekali sebanyak 4 orang siswi putri (36%).

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pada kategori kurang, yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani mereka belum berada pada tingkat optimal dan perlu ditingkatkan melalui pembelajaran dan aktivitas fisik yang lebih sistematis dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar, Kota Padang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Teristimewa kedua orang tua tercinta penulis, yaitu Ayahanda M. Deddi dan Ibunda Susi Hendra, yang selalu menjadi alasan terbesar penulis untuk terus berjuang. Terimakasih atas segala do’a, cinta dan kasih sayang, pengorbanan yang luar biasa, dan kerja keras yang telah diberikan kepada penulis sampai berada ditahap ini. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik untuk penulis. Hiduplah lebih lama ayah dan ibu.

2. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.pd, sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO, sebagai Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan serta bimbingan yang sangat berharga bagi penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Ibuk Dr. Yuni Astuti S.Pd., M.Pd sebagai penasehat akademik sekaligus tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan skripsi ini.
7. Ibuk Lucy Oktavani M.Pd, sebagai tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Dosen Departemen Pendidikan Olahraga, yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.
9. Seluruh Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan.
10. Ibu Kepala Sekolah dan Seluruh Guru SD Negeri 26 Air Tawar Timur,

khususnya guru PJOK yang telah memberikan izin dan bantuan selama penulis melaksanakan penelitian.

11. Teruntuk Siswa-siswi Kelas 5 SD Negeri 26 Air Tawar Timur, yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
12. Kepada Kakek dan Nenek yang sangat penulis sayangi yang selalu memberikan dukungan dan semangat, yang selalu menjadi penenang bagi penulis.
13. Kepada adik-adik penulis, M. Fahri dan Muhammad Aditya Rizki. Terimakasih telah menjadi penyemangat untuk penulis dalam menyelesaikan masa perkuliahan ini. Semoga hal baik selalu beriringan denganmu, semoga jalanmu untuk mencapai masa depan yang cerah dipermudah. Hiduplah lebih baik dari kakakmu sebab aku adalah orang yang paling Ikhlas melihatmu terbang jauh lebih tinggi dibanding diriku sendiri.
14. Kepada keluarga besar penulis, yang senantiasa menyertai dengan do'a dan dukungan tulus sepanjang perjalanan studi, khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini. Segala bentuk perhatian serta kasih sayang menjadi kekuatan utama dalam setiap langkah.
15. Kepada rekan-rekan penulis yaitu Shaliny Pratiwi, Fadhila Sabrina Angdini, dan Rindu Nabila yang telah menemani selama proses perkuliahan hingga penulisan skripsi ini yang sangat berjasa dalam menemani proses penulis.
16. Terakhir anak Perempuan pertama dan harapan orang tuanya, Nur Adila.

Ya diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya untuk diri sendiri yang telah diam-diam berjuang tanpa henti. Terima kasih telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan , namun tetap dijalani dan berhasil dilalui. Terimakasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hampir menyerah. Teruslah belajar dan mensyukuri nikmat yang tuhan berikan . Tetap semangat untuk berusaha, berbahagialah dimanapun dirimu berada. Penulis berdoa agar langkah kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang baik dan hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Padang, Juli 2026

Nur Adila

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
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. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	11
3. Manfaat Kebugaran Jasmani	18
4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	22
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
D. Jenis dan Sumber Data	30
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data	47

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	47
C. Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	29
Tabel 2. Sampel Penelitian	30
Tabel 3. Form Perolehan Hasil Child Ball.....	33
Tabel 4. Norma Tes Child Ball	35
Tabel 5. Form Perolehan Hasil Tok Tok Ball	36
Tabel 6. Norma Tes Tok Tok Ball.....	37
Tabel 7. Form Peroleh Hasil Shuttle Run.....	38
Tabel 8. Norma Tes <i>Shuttle Run 4x10 m</i>	40
Tabel 9. <i>Form Peroleh Move The Ball</i>	41
Tabel 10. Norma Tes Move The Ball.....	43
Tabel 11. Form peroleh Hasil Lari 600 m	44
Tabel 12. Norma Tes Lari 600m (menit)	45
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Child Ball Siswa Kelas V Putra	48
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Child Ball Siswi Kelas V Putri.....	48
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tok Tok Ball Siswa Kelas V Putra	50
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tok Tok Ball Siswi Kelas V Putri	51
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Shuttle Run 4x10 Meter Siswa Kelas V	53
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Shuttle Run 4x10 Meter Siswi Kelas V Putri	53
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Tes Move The Ball Siswa Kelas V Putra	56
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Tes Move The Ball Siswi Kelas V Putri.....	56
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter Siswa Kelas V Putra	59
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter Siswi Kelas V Putri.....	59
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Putra	62
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswi Kelas V Putri	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	26
Gambar 2. <i>Child Ball</i>	34
Gambar 3. <i>Tok Tok Ball</i>	37
Gambar 4. <i>Shuttle Run 4x10 m</i>	40
Gambar 5. <i>Move The Ball</i>	42
Gambar 6. Lari 600 m	44
Gambar 7. Histogram Hasil <i>Test Hand Eye Coordination (Child Ball)</i> Siswa Kelas V Putra	49
Gambar 8. Histogram Hasil <i>Test Hand Eye Coordination (Child Ball)</i> Siswi Kelas V Putri	50
Gambar 9. Histogram Hasil Tok Tok Ball Siswa Kelas V Putra	52
Gambar 10. Histogram Hasil <i>Tok Tok Ball</i> Siswi Kelas V Putri	52
Gambar 11. Histogram Tes <i>Shuttle Run 4x10 Meter</i> Siswa Kelas V Putra	55
Gambar 12. Histogram Tes <i>Shuttle Run 4x10 Meter</i> Siswi Kelas V Putri	55
Gambar 13. Histogram Tes <i>Move The Ball</i> Siswa Kelas V Putra	58
Gambar 14. Histogram Tes <i>Move The Ball</i> Siswi Kelas V Putri	58
Gambar 15. Histogram Tes Lari 600 Meter Siswa Kelas V Putra	61
Gambar 16. Histogram Tes Lari 600 Meter Siswi Kelas V Putri	61
Gambar 17. Histogram Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Putra	64
Gambar 18. Histogram Tes Kebugaran Jasmani Siswi Kelas V Putri	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Child Ball Siswa Kelas V Putra	73
Lampiran 2. Data Child Ball Siswi Kelas V Putri	74
Lampiran 3. Data Tok Tok Ball Siswa Kelas V Putra.....	75
Lampiran 4. Data Tok Tok Ball Siswi Kelas V Putri	76
Lampiran 5. Data Shuttle Run 4x10 Meter Get Ball Siswa Kelas V Putra.....	77
Lampiran 6. Data Shuttle Run 4x10 Meter Get Ball Siswi Kelas V Putri	78
Lampiran 7. Data Move The Ball Siswa Kelas V Putra.....	79
Lampiran 8. Data Move The Ball Siswi Kelas V Putri.....	80
Lampiran 9. Data Lari 600 Meter Siswa Kelas V Putra	81
Lampiran 10. Data Lari 600 Meter Siswi Kelas V Putri.....	82
Lampiran 11. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Putra.....	83
Lampiran 12. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswi Kelas V Putri	84
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 14. Surat Keterangan Validasi Alat.....	86
Lampiran 15. Alat Penelitian	88
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangatlah penting dalam dunia pendidikan ,yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas gerak.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik. Salah satu indikator keberhasilan pendidikan jasmani adalah tingkat kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta mampu mengikuti proses pembelajaran secara optimal.

PJOK dipandang sebagai Pendidikan melalui jasmani, oleh karena itu PJOK tidak hanya mempelajari tentang teknik pelatihan jasmani tetapi juga berkaitan dengan pembelajaran yang menumbuhkembangkan kepribadian manusia sebagai modal di masa yang akan datang. Melalui PJOK juga

ditanamkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Dijelaskan tentang Keolahragaan menurut Pasal 1 Ayat 2 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang menyatakan bahwa Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga. Dalam praktiknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

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 melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual,

emosional dan sosial. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdadik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Sekolah Dasar (SD) merupakan lembaga Pendidikan formal yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian penuh. Hal ini perlu dilakukan karena siswa usia tingkat SD merupakan tahap awal bagi perkembangan siswa menuju proses kedewasaan.

Pada perkembangan pendidikan jasmani saat ini seringkali dipenuhi dengan rutinitas yang sibuk dan sering mengabaikan tentang kebugaran, termasuk di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur ini terdapat permasalahan belum pernah melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Padahal, pengukuran kebugaran jasmani penting dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik. Dengan adanya hal tersebut peserta didik jadi lebih tau mengenai kondisi fisiknya, sehingga lebih paham tentang menjaga tubuh tetap sehat dan bugar, memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sistem kardiovaskular, mengurangi resiko penyakit kronis, dan meningkatkan keseimbangan mental. Kebugaran jasmani tidak hanya sekedar tentang penampilan fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan kesejahteraan secara keseluruhan, baik secara fisik maupun mental. Kebugaran jasmani bukan hanya Latihan di pusat kebugaran tetapi mencakup berbagai aktivitas fisik yang dapat disesuaikan dengan

kebutuhan dan kondisi masing-masing individu. Mulai dari jalan kaki, bersepeda, berenang, hingga Latihan kekuatan, memiliki manfaat tersendiri untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktivitas secara produktif. Selanjutnya, Oberi, Y dkk (2023) “kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien”.

Siswa yang berhasil dalam aktivitas belajarnya akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Damrah (2023) “manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa Adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar.

Kebugaran jasmani Adalah keterampilan dan kinerja fisik dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan untuknya, pekerjaan sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan.

Salah satu sekolah yang melaksanakan pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur.

Berdasarkan pengamatan observasi dan informasi dari guru PJOK permasalahan yang terjadi di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih banyak permasalahan, dan khususnya pada saat siswa mengikuti pembelajaran PJOK

terlihat Sebagian nilai siswa banyak yang rendah atau tidak tuntas, dan juga sarana dan prasarana belum cukup memadai untuk siswa melakukan pembelajaran yang optimal pada materi kebugaran jasmani, sehingga belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang.

Selain itu informasi dari guru PJOK Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur. Selama beliau bertugas sebagai guru PJOK di sekolah tersebut, belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani untuk mengukur sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur. Maka penulis tertarik untuk melakukan tes ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Faktor genetik ,bawaan atau turunan(bakat)
2. Usia
3. Aktifitas fisik (Latihan)
4. Gizi (Nutrisi)
5. Lingkungan
6. Kebiasaan atau pola hidup
7. Dampak teknologi transportasi dan teknologi komunikasi

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dengan adanya keterbatasan waktu , tenaga dan biaya dari penulis, maka penulis

membatasi pada “ kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan Batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “bagaimana kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Kebugaran jasmani siswa putra dan siswi putri kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini berguna bagi:

1. Penulis sebagai syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan olahraga di fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
2. Sebagai masukan bagi pihak sekolah dalam melaksanakan proses pembelajaran PJOK.
3. Bagi guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
4. Bagi siswa agar dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

5. Bagi kepala Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur dalam peningkatan kualitas dan kebugaran jasmani siswanya.
6. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam .
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 putra memiliki rata-rata kebugaran sebesar 12% berada pada kategori kurang, dan untuk siswi putri memiliki rata-rata kebugaran sebesar 11% berada pada kategori kurang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

B. Saran

1. Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang, disarankan untuk memperbanyak melakukan aktivitas olahraga diluar jam pelajaran dan mengurangi waktu untuk hal seperti bermain game online dan bermain sosial media seperti kebanyakan siswa sekarang.
2. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang, disarankan untuk lebih membatasi peserta didik dalam hal penggunaan gadget atau handphone, karena bisa mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.
3. Pihak sekolah disarankan untuk terus memberikan dukungan penuh terhadap kelengkapan sarana dan prasarana olahraga di sekolah. Ketersediaan peralatan yang memadai dan kondisi lapangan yang baik

terbukti menjadi faktor ekstrinsik yang krusial dalam memicu semangat belajar siswa.

4. Peneliti berikutnya, sebagai informasi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R., Deswandi, D., & Eldawaty. (2023). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*, 6(4).
- Afizi, R., et al. (2023). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6, 155-160.
- Arsil, & Anthony. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP.
- Arsil. (2019). *Pembinaan kondisi fisik*. FIK UNP.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap ketepatan pukulan lob pemain bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi *motor ability* dan konsentrasi terhadap kemampuan penguasaan kata Heian Yodan karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Asnaldi, A., & Richi, A. P. (2020). Deskripsi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 75-84.
- Damrah. (2023). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*, 6(1).
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Deswandi, D., & Eldawaty. (2023). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*, 6(4).
- Deswandi. (2026). *Fisiologi Olahraga dan Kesehatan*. Padang. Sukabina Pers
- Elza, F. L., Fildaus, K., Darni, D., & Wulandari, I. (2023). Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani kelas VIII siswa SMP Negeri 25 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*, 6(3).
- Ibnu, A. M., & Oktarifaldi. (2020). Koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6.
- Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71.
- Jahari, J. (2018). Manajemen peserta didik. *Jurnal Islamic Education Management*, 2(1).

- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi. (2021). *Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase D (SMP)*. Jakarta: PPPTK PENJAS DAN BK
- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., & Suharjana. (2019). *Smartphone: Social attitude and healthy lifestyle*. YISHPESS.
- Mardiana, N., Setiawan, U., & Budi, I. (2022). Motivasi siswa mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*, 2(1).
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Penerbit Jakad Media.
- Munandar, A. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. CV MEDIA SAINS INDONESIA.
- Natal, Y. R. (2022). Profil tingkat kebugaran jasmani peserta didik di masa pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1).
- Ngatman, & Andriyani, F. D. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Guru Jasmani*. Fadila Tama.
- Novitasari, D., Sawitri, K., & Purwono, G. S. (2017). Pengaruh media pembelajaran berbasis Edmodo terhadap motivasi siswa. *Jurnal The Effect of Edmodo-Based Media Learning About Student Motivation*.
- Oberi, Y., Arsil, E., & Sari, D. N. (2023). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*, 6(8).
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166-172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Sepriadi, et al. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Nasional*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(4), 31-40. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Wahyuri, A. S., Edwarsyah, E., Marta, I. A., & Zalindro, A. (2023). Tinjauan tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa unit kegiatan kesenian Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 6(2), 157-164.
- Yazid, D. (2018). Tingkat kebugaran jasmani. *Encephalo*, 53(1), 59-65.