

**STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C
SEKOLAH DASAR NEGERI 19 SUNGAI TANANG
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

ROBBY ADITYA

NIM. 21086452

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

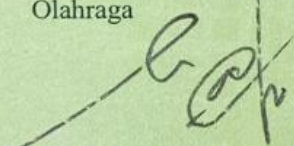
2026

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Tanang Kabupaten Agam
Nama : Robby Aditya
NIM : 21086452
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

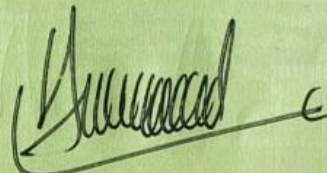
Padang, Februari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



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

Disetujui Pembimbing



Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd
NIP. 0217

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 : **Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Tanang Kabupaten Agam**
Nama : Robby Aditya
NIM : 21086452
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

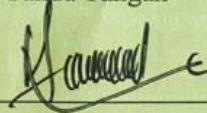
Padang, Februari 2026

Tim Penguji:

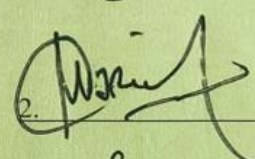
Nama

Tanda Tangan

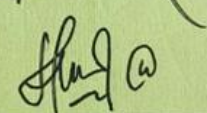
1. Ketua : Dr.Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Mario Febrian, M.Pd

2. 

3. Anggota : Lusi Angelia, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Fase C Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Tanang Kabupaten Agam, adalah karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan di perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam perntaan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tuli, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2026



Robby Aditya
21086452

ABSTRAK

**Robby Aditya : Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C
21086452 Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Tanang Kabupaten
Agam.**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SD Negeri 19 Sungai Tanang yang terlihat dari kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik baik dalam lingkungan sekolah maupun diluar sekolah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SD Negeri 19 Sungai Tanang, Kabupaten Agam. Rendahnya aktivitas fisik dan gaya hidup kurang aktif dapat berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subjek penelitian seluruh peserta didik fase C. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang disesuaikan dengan kelompok usia peserta didik sekolah dasar, meliputi tes lari, kekuatan, daya tahan dan kelincahan. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan nilai rata-rata, persentase, serta kategori tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik berada pada beberapa kategori, yaitu sangat kurang, kurang, sedang, dan baik, dengan mayoritas peserta didik berada pada kategori sedang dengan rata-rata 15,47. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran PJOK yang lebih efektif, peningkatan aktivitas fisik yang terprogram, serta dukungan dari pihak sekolah dan orang tua agar peserta didik dapat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

Kata Kunci : Studi Kebugaran Jasmani, Peserta didik, Fase C, Sekolah Dasar

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan judul “Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C SD Negeri 19 Sungai Tanang”. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan dan pemimpin bagi umat di seluruh dunia yang ada di alam semesta ini.

Dalam menyelesaikan proposal skripsi ini penulis tidak terlepas dari kerjasama dan bantuan semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan dan masukan. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Terkhususnya dan yang teristimewa, ibu dan ayah tercinta Titi Erlina dan Indra tidak ada kata sepenuhnya menggambarkan rasa syukur ini. Namun, dengan penuh cinta dan ketulusan terimakasih atas segalanya, terimakasih, merawat, membesarkanku dengan penuh cinta dan menerima semua keadaanku yang mungkin tidak lebih baik dari anak-anak lainnya, terimakasih doa-doa tulus yang selalu menyertai langkah kaki ini, terimakasih telah menjadi orang tua yang supportif, terimakasih telah mengorbankan banyak waktu, tenaga dan upaya. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua hebat yang selalu mendukung anaknya untuk mencapai cita-citanya.
2. Kepada Saudari Kandungku Putri Indah Lestari, SE yang telah menjadi sponsor selama penulis menjalani perkuliahan sehingga penulis sampai memperoleh gelar sarjana.

3. Kepada Dr.Ir. Krisnadinata, S.T.,M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas,kesempatan pada penulisan dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku ketua departemen pendidikan olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif serta izin untuk melakukan penelitian ini.
6. Bapak Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M. Pd selaku dosen penasihat akademik dan juga pembimbing yang telah memberikan arahan, dukungan, motivasi, kesabaran, dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama Menyusun skripsi ini.
7. Bapak. Dr .Mario Febrian,. M.Pd dosen penguji, yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama masa studi serta telah bersedia memberikan saran dan kritikan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
8. Ibuk Lusi Angelia, M.Pd selaku dosen penguji yang telah bersedia memberikan saran dan kritikan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
9. Kepada Ibuk Nola Arnis,S.Pd selaku kepala sekolah, dan saya anggap seperti orang tua saya sendiri, yang telah mengizinkan, menyemangati, mmberikan dorongan dan motivasi saya selama melakukan penelitian
10. Kepada Keluarga besar dan Keponakanku Mama Hj Ernawati, Papa Zulfahmi, Abang Rio Saputra, SE, Ramadhani, Nanda Saputra,ST ,Kakak Ricka Pratiwi,SE Rini Febriani, SE,Savira Savitri,ST dan ,Adikku Mutiara,S.Pd yang

telah menyemangati mensupport dan membantu sampai wisuda, terimakasih karena selalu berjuang untuk kehidupan penulis, menjadi teman cerita penulis, yang selalu mendidik penulis, memotivasi dan selalu memberikan dukungan penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai Sarjana.

11. Kepada orang yang saya anggap seperti kakak saya sendiri, Ghenny Rizalma, S.Pd., Gr terimakasih telah memberikan semangat, motivasi dan menjadi tempat cerita untuk penulis sehingga penulis bisa sampai di tahap saat sekarang ini.
12. Kepada kakak Ayu Andira, S.Pd penulis yang telah membantu dan membersamai penulis selama penyusunan skripsi ini, serta selalu memberikan semangat dan membantu hingga penyusunan skripsi ini selesai.
13. Terimaka untuk kakak Putri Humairah, S.Pd Evidayanti, S.Pd, Gr dan Abang Dwiki Anpariza, S.Pd yang juga telah mensupport selama pembuatan skripsi. Dan untuk teman ku Bunga Fildzah Dynasty, Dwi Egi kurnia, dan Dicky Septiansyah yang selalu ada di saat suka maupun duka yang penulis alami, terimakasih teman temanku
14. Seluruh Siswa Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Tanang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian penulis
15. Kepada seseorang yang sedang bersama penulis dan penulis tidak bisa sebutkan namanya. Terimakasih untuk semangat yang diberikan saat penyusunan tugas akhir ini memberikan cukup motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang mengerti arti pengalaman, pendewasaan,

sebagai bentuk proses penempatan menghadapi dinamika hidup. Terimakasih telah selalu menjadi bagian menyenangkan

16. Dan yang terakhir, kepada Robby Aditya , Apresiasi yang sebesar besarnya kepada diri sendiri yang telah bertanggung jawab untuk untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai,terimakasih sudah berjuang tanpa kenal lelah,terimakasih telah kuat menghadapi cobaan cobaan yang telah dilalui,sekali lagi terimakasih diriku!

Atas bantuan dan bimbingan selama ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya,

Padang, Februari 2026

Robby Aditya

DAFTAR ISI

ABSR TAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	10
2. Komponen Kebugaran Jasmani	13
3. Fungsi Kebugaran Jasmani Bagi Siswa	17
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	20
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	24
6. Pembelajaran.....	25
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel.....	32
1. Populasi.....	33

2. Sampel	34
D. Jenis dan Sumber Data	34
1. Jenis Data	34
2. Sumber Data	34
E. Instrumen Penelitian	34
F. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBEHASAN.....	49
A. Deskripsi Data	49
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	49
a. Kebugaran Jasmani Siswa Putra	49
b. Kebugaran Jasmani Siswa Putri	51
c. Kebugaran Jasmani Siswa Fase C SDN 19 Sungai Tanang	53
d. Kebugaran Jasmani Siswa Fase C SDN 19 Sungai Tanang berdasarkan Norma Nilai TKSI	54
C. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	28
Gambar 2. <i>Standing Broad Jump</i>	35
Gambar 3. <i>Sit Up</i>	37
Gambar 4. <i>Bleep Test</i>	40
Gambar 5. <i>Hand Eye Coordination</i>	42
Gambar 6. <i>T-Test</i>	45
Gambar 7. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra	50
Gambar 8. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri	51
Gambar 9. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Fase C SD Negeri 19 Sungai Tanang	53
Gambar 10. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra (TKSI)....	55
Gambar 11. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri (TKSI).....	57
Gambar 12. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Fase C SD Negeri 19 Sungai Tanang (TKSI).....	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	31
Tabel 2. Sampel Penelitian	32
Tabel 3. Norma Tes <i>Standing Broad Jump</i>	36
Tabel 4. Norma Tes <i>Sit Up</i>	38
Tabel 5. Norma Tes <i>Bleep Test</i>	40
Tabel 6. Norma Tes <i>Hand Eye Coordination</i>	43
Tabel 7. Norma Tes <i>T-Test</i>	46
Tabel.8 Norma Kategori Nilai TKSI	46
Tabel 9. Norma Skala Likert	47
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	49
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	50
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Fase C SD Negeri 19 Sungai Tanang	52
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra (TKSI)	54
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri (TKSI)	55
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Fase C SD Negeri 19 Sungai Tanang (TKSI)	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Siswa	63
Lampiran 2. Data Mentah	65
Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data	76
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	83
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	89
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian	90
Lampiran 7. Surat Tes Validasi Alat	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peran yang 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. Hal ini sesuai dengan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 tahun 2021 tentang Desain Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 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”.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Prestasi olahraga terwujud apabila adanya kerja sama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur dalam pembinaan olahraga.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. Menurut (Arifin, 2018 : 24) Kebugaran Jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas setiap hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (Arifin, 2018 : 24).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, mengembangkan kepercayaan diri, dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil & Antony, 2018). Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Deswandi dalam (Pratisty & Syahrastani, 2019 : 18) mengatakan bahwa Kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang

optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dan dapat juga dikatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam waktu yang lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih tersedia tenaga untuk hal-hal yang sifatnya darurat.

Mata pelajaran PJOK di sekolah merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran tidak dapat melakukannya.

Berdasarkan pengamatan penulis di SD Negeri 19 Sungai Tanang, sebagian besar siswa pergi dan pulang sekolah dengan diantar atau dijemput orang tua. Setelah pulang, banyak siswa lebih memilih bermain handphone dan menonton televisi di rumah daripada beraktivitas fisik di luar rumah. Kurangnya aktivitas fisik ini berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Kondisi tersebut terlihat saat pelajaran olahraga, di mana sebagian besar siswa lebih banyak duduk atau berdiri saja dan jarang melakukan gerakan aktif. Selain itu, motivasi dan semangat siswa untuk mengikuti kegiatan olahraga juga rendah. Akibatnya, kemampuan jasmani mereka, seperti kekuatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh, berada di bawah kategori ideal.

Kebugaran jasmani siswa merupakan faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang dan keberhasilan proses belajar mengajar. Di lingkungan

pendidikan, kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola aktivitas fisik yang dilakukan siswa baik di dalam maupun di luar jam pelajaran. Aktivitas fisik yang teratur sangat berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, konsentrasi, serta perkembangan fisik dan mental siswa. Namun, masih banyak siswa yang belum memperoleh tingkat kebugaran yang optimal, akibat kurangnya waktu atau kesempatan untuk berolahraga serta kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Pembinaan kebugaran jasmani melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bertujuan agar siswa tidak mudah sakit dan bugar sepanjang hari. Guru PJOK dalam mendidik siswa untuk melakukan aktivitas fisik yang memiliki dampak positif terhadap kebugaran jasmani serta daya tahan jantung dan paru yang mana aktivitas fisik tersebut dilakukan secara rutin dan teratur baik dari dosis dan intensitasnya. Faktor yang sangat penting dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal ialah status gizi. Status gizi dapat berpengaruh terhadap perkembangan fisik seorang siswa dan kemampuan motorik siswa karena secara tidak langsung status gizi mempengaruhi keaktifan gerak seorang siswa. Apabila status gizi baik maka tubuh akan mempunyai energi yang cukup untuk berolahraga tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih sanggup melaksanakan kegiatan yang lain. Oleh karena itu, apabila siswa memiliki status gizi yang baik akan sangat membantu untuk memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Status gizi tidak hanya dipengaruhi dari berat badan dan keseimbangan energi tetapi juga dipengaruhi komposisi tubuh dan kondisi klinis (Meijers dkk, 2010 : 432-440). Faktor ini

mempengaruhi kinerja fisik dan kognitif mereka di sekolah. Oleh karena itu, perlu adanya upaya bersama untuk memperbaiki pola makan siswa dengan memastikan mereka memperoleh makanan yang bergizi seimbang.

Aspek lain yang tak kalah penting adalah kesehatan lingkungan sekolah. Lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman sangat mendukung terciptanya kebugaran jasmani siswa. Kualitas udara, sanitasi, serta keberadaan fasilitas yang memadai seperti tempat cuci tangan, toilet yang bersih, dan ruang kelas yang sehat memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan siswa. Lingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan penyebaran penyakit dan menurunkan daya tahan tubuh siswa, sehingga mempengaruhi kualitas proses belajar (Toyindo, 2023). Terkait dengan sarana dan prasarana, keberadaan fasilitas yang memadai seperti lapangan olahraga, ruang kelas yang nyaman, serta alat-alat olahraga yang terawat menjadi sangat penting dalam mendukung kebugaran jasmani siswa. Sarana dan prasarana yang tidak memadai atau tidak terpelihara dengan baik dapat menghambat siswa dalam melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mereka.

Dengan memperhatikan berbagai faktor ini secara menyeluruh, sekolah diharapkan dapat menciptakan kondisi yang mendukung kebugaran jasmani, kesehatan, dan kesejahteraan siswa. Oleh karena itu, penting bagi seluruh pihak yang terlibat, baik siswa, guru, orang tua, maupun pemerintah, untuk berkolaborasi dalam upaya menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, menyediakan gizi yang tepat, dan menyediakan sarana serta prasarana yang mendukung aktivitas fisik siswa. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh

setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah. Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat berjalan dengan baik.

Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu 4 jam pelajaran (140 menit) tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman, game online serta tingkat kebugaran jasmani siswa yang belum baik.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis termotivasi untuk melakukan penelitian terkait “Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C SD Negeri 19 Sungai Tanang”. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dan dapat dijadikan sebagai langkah awal dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil pengamatan awal dan kondisi pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Tanang Kabupaten Agam, ditemukan beberapa fakta dan gejala yang menunjukkan adanya permasalahan terkait tingkat kebugaran jasmani peserta didik fase C, antara lain:

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian peserta didik fase C mudah mengalami kelelahan saat mengikuti aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), terutama pada kegiatan yang memerlukan daya tahan dan kekuatan fisik. Gejala yang tampak adalah kurangnya antusiasme dan partisipasi aktif peserta didik dalam kegiatan gerak, seperti lari, senam, dan permainan olahraga, yang mengindikasikan rendahnya kondisi kebugaran jasmani.

Fakta menunjukkan bahwa peserta didik masih terbatas dalam melakukan aktivitas fisik di luar jam sekolah, sehingga kesempatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani belum dimanfaatkan secara optimal. Gejala yang muncul berupa ketidakseimbangan kemampuan fisik antar peserta didik, seperti perbedaan mencolok dalam daya tahan, kelincahan, dan kekuatan otot saat pembelajaran berlangsung.

Fakta lainnya adalah belum adanya data terukur dan sistematis mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik fase C di SD Negeri 19 Sungai Tanang sebagai dasar evaluasi dan perencanaan pembelajaran PJOK.

Gejala akademik yang terlihat yaitu pembelajaran PJOK belum sepenuhnya berbasis pada kondisi kebugaran jasmani peserta didik, sehingga materi dan intensitas latihan belum disesuaikan dengan kemampuan fisik aktual mereka.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dengan adanya keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya dari penulis, maka penulis membatasi pada “Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Tanang?”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C SD Negeri 19 Sungai Tanang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani individu peserta didik Fase C SD Negeri 19 Sungai Tanang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi :

1. Salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.

3. Bagi siswa, agar dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Bagi Kepala Sekolah SD Negeri 19 Sungai Tanang dalam upaya peningkatan kualitas dan kebugaran jasmani siswanya.
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
6. Instansi terkait, sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu Pendidikan Jasmani ke depannya.
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 Fase C Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Tanang memiliki rata-rata kebugaran sebesar 14,92 yang berada pada kategori sedang dan tingkat kebugaran jasmani siswa putri memiliki rata-rata sebesar 16 yang juga berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa fase C SD Negeri 19 Sungai Tanang memiliki rata-rata 15,47 yang berada pada kategori sedang, itu artinya kebugaran jasmani siswa fase C SD Negeri 19 Sungai Tanang belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi dengan banyak melakukan aktivitas di luar sekolah yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

B. Saran

1. Siswa Fase C Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Tanang, disarankan untuk perbanyak melakukan aktivitas olahraga diluar jam pelajaran dan mengurangi waktu untuk hal seperti bermain game online dan bermain sosial media seperti kebanyakan siswa sekarang.

2. Optimalisasi Pembelajaran PJOK

Melaksanakan pembelajaran PJOK secara aktif, variatif, dan menyenangkan menggunakan permainan tradisional (lari estafet, gobak

sodor, bentengan) yang melibatkan banyak gerak. Menghindari pembelajaran yang terlalu teoritis

3. Melaksanakan latihan kebugaran jasmani secara teratur, seperti: Lari jarak pendek dan sedang, lompat tali, senam kebugaran, latihan kekuatan sederhana (push-up, sit-up, squat ringan), latihan disesuaikan dengan usia dan kemampuan peserta didik.
4. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Tanang , disarankan untuk lebih membatasi peserta didik dalam hal penggunaan gadget atau handphone di luar sekolah dan memotivasi siswa agar lebih memperbanyak kegiatan yang membantu olah gerak pada tubuh mereka, karena bisa mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Guru PJOK juga diharapkan untuk terus mengembangkan metode pembelajaran yang variatif dan inovatif, serta memanfaatkan alat bantu pembelajaran yang menarik untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah.
5. Kepala Sekolah SD Negeri 19 Sungai Tanang agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana yang ada disekolah, Pihak sekolah perlu memperhatikan ketersediaan, kualitas, dan kelengkapan alat-alat olahraga, serta menjaga lingkungan sekolah agar tetap bersih, nyaman, dan mendukung kegiatan pembelajaran PJOK.
6. Peneliti berikutnya, sebagai informasi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. dkk. (2015). *Metode Penelitian Komunikasi (Penelitian Kualitatif- Teori dan Aplikasi*. Bandung : Pustaka Setia
- Agus, A. (2019). *Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar*. Padang : Sukabima Press
- Ananda, D., Rosmawati, Syamsuar, & Amra, F. (2023). -Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1). Hlm. 89–91.
- Arifin, Z. (2018). -Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Al-Madaris*, 1(2). Hlm. 22–29.
- Arsil & Antony. (2018). *Bahan ajar pengetahuan umum pendidikan jasmani dan olahraga*. FIK UNP.
- Arsil. (2019). *Pembinaan kondisi fisik*. FIK UNP.
- Cahyono, A. P., & Muhammad, H. N. (2017). -Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa jurusan IPA dan jurusan IPS (Studi pada siswa kelas X SMAN 12 Surabaya). *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 05(02). Hlm. 152–157.
- Deswandi. (2013). *Teori dan praktik kesegaran jasmani*. FIK UNP.
- Djamarah, S. B. (2014). *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Dolong, H. M. J. (2016). -Teknik analisis dalam komponen pembelajaran. *Jurnal UIN Alauddin*, 5(2). Hlm. 293–300.
- Firdaus, M. (2010). Instrumen penelitian Metodologi Penelitian. Hlm. 15–20.
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi. (2021). *Panduan TKSI tes kebugaran siswa Indonesia fase D (SMP)*. PPPPTK Penjas dan BK.
- M.T.Akhriyadi, Awaluddin, A. A. I. (2022). -Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Smp Negeri 3 pa'jukukang Kabupaten Bantaeng di Masa Pandemi Covid-19. *Desember*, 2(3). Hlm. 237–248.
- Majid, A. (2013). *Perencanaan Pembelajaran: Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Bandung : Rosda.

- Marta, I. I., & Oktarifaldi, O. (2020). -Koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (UJO)*, 4(1). Hlm. 1–14.
- Meijers, J. M., Schols, J. M., Soeters, P. B., & Halfens, R. J. (2010). Defining malnutrition: *Mission or mission impossible?* *Nutrition*, 26(4). Hlm. 432–440.
- Mustafa, J. (2015). *Manajemen pendidikan: Teori, Kebijakan dan Praktik*. Jakarta : Kencana.
- Oktarifaldi, S dkk. (2019). -Pengaruh Kelincahan Koordinasi & Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Usia 7-10 Tahun. *Jurnal MensSana*, 4(2). Hlm. 190-200
- Pratisty, S. A., & Syahrastani. (2019). -Analisis Daya Tahan Aerobik MTsN 3 Sijunjung Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(7). Hlm. 17-22
- Purbangkara, dkk. (2022). *Ilmu Faal Olahraga & Praktikum*. Jawa Barat : Uwais Inspirasi Indonesia
- Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden tentang Desain Olahraga Nasional, Nomor 86 Tahun 2021*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Riduwan. (2015). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Alfabeta.
- Rosmawati, R. (2019). -Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa sekolah dasar negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru. *Jurnal JPDO*, 2(3), 21–25.
- Sari, D. N. (2020). -Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2). Hlm. 133–138.
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). -Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1). Hlm. 27–31.
- Sepriadi, S. (2017). -Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2). Hlm. 194–200.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Toyindo, O. (2023). -Indoor Environmental Quality, Pupils' Health, and Academic Performance. *Jurnal Buildings*, Vol. 13, Issue 9

- Wiarso, G. (2015). *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran jasmani*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wiratna, V. (2023). *Metodologi Penelitian (Lengkap, Praktis dan Mudah Dipahami)*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Yaumi, Muhammad. (2014). *Prinsip-Prinsip Desain pembelajaran: Disesuaikan Dengan Kurikulum 2013*. Jakarta : Kencana.