

## Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman

**Adinda, Asep Sujana Wahyuri, Deswandi, Damrah**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[adiindaaa06@gmail.com](mailto:adiindaaa06@gmail.com), [asepsw@fik.unp.ac.id](mailto:asepsw@fik.unp.ac.id), [deswandi@fik.unp.ac.id](mailto:deswandi@fik.unp.ac.id),

[damrahburhan@gmail.com](mailto:damrahburhan@gmail.com)

<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.11>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SD N 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman berjumlah 72 siswa. Terdiri dari 34 siswa putra dan 38 siswa putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari populasi, Maka jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 31 siswa. Terdiri dari 15 siswa putra dan 16 siswa putri. Pengambilan data didapatkan melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B,C Siswa Sekolah Dasar (SD), meliputi : Daya Tahan aerobik/kardiorespirasi menggunakan *V sit and Reach Test, Half Up Test, Hand Eye Coordination Test, T Test, Around the World Test, tes Tes Chill Ball Test, Test Tok Tok Ball Test, Move The Ball Test, Shuttle Run 8 x 10 M, 600 M Run Test*. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ; "Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman dikategorikan sedang."

**Keywords** : *Physical Fitness, Elementary School Students*

**Abstract** : *The problem in this study is the unknown level of physical fitness of students of SD N 17, IV Koto Aur Malintang District, Padang Pariaman Regency. The study aims to determine the level of physical fitness of students of SD N 17, IV Koto Aur Malintang District, Padang Pariaman Regency. The study is a quantitative study using descriptive analysis techniques. The population in this study were all students of SD N 17, IV Koto Aur Malintang District, Padang Pariaman Regency, totaling 72 students. Consisting of 34 male students and 38 female students. Sampling in this study was 10% of the population, so the number of samples in this study was 31 students. Consisting of 15 male students and 16 female students. Data collection was obtained through the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase B, C of Elementary School (SD) Students, including: *Aerobic/cardiorespiratory endurance using V sit and Reach Test, Half Up Test, Hand Eye Coordination Test, T Test, Around the World Test, Chill Ball Test, Tok Tok Ball Test, Move The Ball Test, Shuttle Run 8 x 10 M, 600 M Run Test*. Data*

*analysis techniques using quantitative descriptive statistics. The results of the study; "Overall, the average level of physical fitness of students at SD N 17, IV Koto Aur Malintang District, Padang Pariaman Regency is categorized as moderate."*

## PENDAHULUAN

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus mempunyai strategi dalam pembelajaran agar pembelajaran yang diberikan kepada siswa dapat dimengerti.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan aspek penting dari dominan psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh, konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisien fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya. Deswandi (2023)

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdiri menjadi dua bagian yaitu sebagai upaya mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu atau terspesialisasinya para peserta didik pada suatu cabang olahraga. (Natal, Y.R, 2022)

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. (Asnaldi, 2020)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang di sempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang di rancang dan di susun secara sistematis.

Dikatakan bahwa jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik. (Elza dkk, 2023).

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.

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

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.

PJOK dipandang sebagai pendidikan melalui jasmani, oleh karena itu PJOK tidak hanya mempelajari tentang teknik pelatihan jasmani tetapi juga berkaitan dengan pembelajaran yang menumbuh kembangkan 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.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/ olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) dari pembiasaan pola hidup sehat.

Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan social. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Deswandi 2023)

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.

Mardiana, dkk (2022), "menjelaskan pengertian siswa adalah orang yang datang kesekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis".

Selanjutnya, Jahari, dkk (2018), "siswa adalah sebagai suatu komponen masukan

dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya di proses dalam proses pendidikan, sehingga manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional."

Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat. Wahyuri,A.S (2023), "Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat".

Menurut Afizi (2023), menerangkan mengenai kebugaran jasmani siswa : "Kebugaran jasmani yang baik dapat membantu siswa untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas".

Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas 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.

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen. Sepriani, dkk (2018), menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri atas: "kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespiratori, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum, serta ketangkasan neuromuscular.

"Kebugaran jasmaniah lebih bertitik berat pada physiological fitness; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya) (Ikram, F., & Firdaus, K, (2020)

Salah satu Sekolah yang melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman adalah sebuah sekolah SD negeri yang lokasinya berada di IV Koto Aur Malintang, Provinsi Sumatera Barat.

Pada proses pembelajaran hendaknya guru mampu memberikan motivasi terhadap peran kehidupan siswa. Kurang menariknya kegiatan proses pembelajaran dapat memicu kebosanan dan menurunkan minat siswa dalam belajar, serta kurangnya bahan belajar tambahan di luar kegiatan sekolah. (Novitasari et al., 2017).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 September 2023, permasalahan yang terjadi di Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat

ini masih banyak permasalahan.

Hal ini terlihat dengan banyaknya anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran, sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik, sering terkena berbagai penyakit, seperti demam, penyakit pencernaan, serta kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Selain itu dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di lapangan terhadap guru Penjas Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Selama beliau bertugas sebagai guru Penjas di sekolah tersebut, sangat jarang atau dalam periode tertentu saja melakukan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian di atas, diperlukan kajian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman

karena peneliti belum mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek dalam penelitian dapat berupa orang, lembaga, masyarakat dan yang lainnya yang ada pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau apa adanya.

Sugiyono (2018) Menyatakan "Populasi

adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik.

Kesimpulannya, jumlah populasi 72 orang". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa –siswi yang masih aktif bersekolah di Sekolah Dasar Negeri 17 IV Koto Aur Malintang.

Menurut Sugiyono (2017) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Mengingat tes yang digunakan adalah tes TKSI usia 9 – 11 tahun maka pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sugiyo (2016) disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrument yang berlaku seluruh Indonesia.

Berdasarkan uraian diatas maka sampel dalam penelitian ini hanya siswa di SD N 17 IV Koto Aur Malintang yang duduk di kelas III, IV dan V yang berjumlah 31 orang dengan rincian 15 orang siswa laki-laki dan 16 orang siswi perempuan.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase B dan C Sekolah Dasar (SD).

### 1. *V sit and Reach Test*

Untuk mengukur kelentukan otot punggung bawah dan paha bagian belakang siswa.



Gambar 1. V Sit and Reach Test  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 2. *Half Up Test*

Tes ini digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut dengan cara menekukkan perut dengan mengikuti irama setiap 3 detik.



Gambar 2. Half Up Test  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 3. *Hand Eye Coordination Test,*

Untuk mengukur kordinasi mata tangan Tes berupa aktivitas peserta didik melempar bola menggunakan tangan ke arah tembok dan menagkat bola kembali dengan menggunakan.



Gambar 3. Hand Eye Coordination  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 4. *T Test ,*

Mengukur kelincahan Berlari kearah depan kearah samping kiri samping kanan serta berlari mundur



Gambar 4. T-Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

**5. Around the World Test,**

Mengukur daya tahan jantung dan paru-paru dengan cara siswa berlari dari patok a ke patok b untuk memindahkan bola



Gambar 5. Around the World

Sumber : Dokumentasi Penelitian

**6. Tes Chill Ball Test**

Untuk mengukur koordinasi mata tangan dengan cara melemparkan bola ke dinding dan menangkap bola dengan 2 tangan.



Gambar 6. Tes Chill Test Ball

Sumber : Dokumentasi Penelitian

**7. Test Tok Tok Ball Test**

Untuk mengukur tingkat kemampuan akurasi dengan cara melempar bola kekeranjang



Gambar 7. Tok-Tok Ball Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

**8. Tes Move The Ball Test**

Untuk mengukur kekuatan otot perut dengan cara memindahkan bolayang diletakan dalam ban motor di antara 2 kaki selama 30 detik



Gambar 8. Move the Ball Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

**9. Shuttle Run 8 x 10 M**

Untuk mengukur kelincihan dengan cara berlari memindahkan bola dengan jarak 10 meter.



Gambar 9. Shuttle Run 8 x10m

Sumber : Dokumentasi Penelitian

**10. 600 M Run Test**

Untuk mengukur daya tahan jantung dan paru dengan cara berlari selama 6 menit dengan jarak 600m



Gambar 10. 600m Run Test  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

## HASIL

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya.

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang meliputi *V sit and Reach Test*, *Half Up Test*, *Hand Eye Coordination Test*, *T Test*, *Around the World Test*, *Tes Chill Ball Test*, *Test Tok Tok Ball Test*, *Move The Ball Test*, *Shuttle Run 8 x 10 M*, *600 M Run Test*.

Berikut dapat dilihat deskripsi data secara keseluruhan siswa Putra dan Putri Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman:

### 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Fase B Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *V sit and Reach Test*,

*Half Up Test*, *Hand Eye Coordination Test*, *T Test* diperoleh skor nilai minimum 11, nilai maksimum 20, Rata-rata diperoleh sebesar 16 dan *standar deviasi* diperoleh sebesar 2,54.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yaitu sebesar 16.

Apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman tergolong pada kategori Sedang. **Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman**

No	Rentan g Nilai	Frekuensi	Kategori
1	22-25	0	Baik Sekali
2	18-21	4	Baik
3	14-17	6	Sedang
4	10-13	1	Kurang
5	≤ 9	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>11</b>		

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 11 orang siswa putra Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman, pada rentang nilai 18-21 terdapat 4 orang dengan kategori Baik, pada rentang nilai 14-17 terdapat 6 orang dengan kategori Sedang, pada rentang nilai 10-13 terdapat 1 orang dengan kategori kurang dan tidak ada pada kategori baik sekali dan kurang sekali.

### 2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Fase B Sekolah Dasar Negeri 17

### Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *V sit and Reach Test*, *Half Up Test*, *Hand Eye Coordination Test*, *T Test* diperoleh skor nilai *minimal* 12, nilai maksimal 20, Rata-rata diperoleh sebesar 14 dan *standar deviasi* diperoleh sebesar 2,73.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri Fase B Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman**

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	22-25	0	Baik Sekali
2	18-21	1	Baik
3	19-22	4	Sedang
4	15-18	6	Kurang
5	≤ 14	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>11</b>	

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 41 orang siswa putri Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman, pada rentang nilai 18-21 terdapat 1 orang dengan kategori baik, pada rentang nilai 19-22 terdapat 4 orang dengan kategori sedang pada rentang nilai 15-18 terdapat 6 orang pada kategori kurang, dan tidak ada pada kategori baik sekali dan Kurang Sekali.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri

Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yaitu sebesar 14.

Apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman tergolong pada kategori sedang.

### 3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Fase C Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *V sit and Reach Test*, *Half Up Test*, *Hand Eye Coordination Test*, *T Test* diperoleh skor nilai *minimum* 7, nilai maksimum 19, Rata-rata diperoleh sebesar 14 dan *standar deviasi* diperoleh sebesar 5,25.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Fase C Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman**

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	27 – 30	0	Baik Sekali
2	23 - 26	1	Baik
3	19 – 22	2	Sedang
4	15 – 18	0	Kurang
5	≤ 14	1	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 4

orang siswa putra Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Pada rentang nilai 18-21 terdapat 1 orang dengan kategori Baik, pada rentang nilai 14-17 terdapat 2 orang dengan kategori Sedang, pada rentang nilai  $\leq 9$  terdapat 1 orang dengan kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik sekali dan kurang sekali.

#### 4. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Fase C Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *V sit and Reach Test*, *Half Up Test*, *Hand Eye Coordination Test*, *T Test* diperoleh skor nilai *minimum* 11, nilai maksimum 17, Rata-rata diperoleh sebesar 14 dan *standar deviasi* diperoleh sebesar 3,11.

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 4 orang siswa putra Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Pada rentang nilai 14-17 terdapat 3 orang dengan kategori Sedang, pada rentang nilai 10-13 terdapat 2 orang dengan kategori kurang, dan tidak ada pada kategori baik sekali, baik dan kurang sekali.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri Fase C Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman**

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	22-25	0	Baik Sekali
2	18-21	0	Baik
3	14-17	3	Sedang
4	10-13	2	Kurang
5	$\leq 9$	0	Kurang Sekali
Jumlah		5	

#### 5. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Fase C Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *Multistage Fitness Test*, *Hand Touch Reaction Test*, *T-Test*, *Vertical jump* dan *Hand eye Coordination* diperoleh skor nilai *minimal* 7, nilai maksimal 20, Rata-rata diperoleh sebesar 15 dan *standar deviasi* diperoleh sebesar 15

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 31 orang putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman,

Pada rentang nilai 23-26 terdapat 6 orang dengan kategori baik, pada rentang nilai 19-22 terdapat 15 orang dengan kategori sedang, pada rentang nilai 15-18 terdapat 9 orang dengan kategori kurang, pada rentang nilai  $\leq 14$  terdapat 1

orang pada kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik sekali.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman**

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	27 – 30	0	Baik Sekali
2	23 - 26	6	Baik
3	19 – 22	15	Sedang
4	15 – 18	9	Kurang
5	≤ 14	1	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai “Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman”, maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah Yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Dimana pada penelitian ini kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman terdiri dari : daya Tahan aerobik/kardiorespirasi, waktu reaksi , daya ledak, kelincahan dan koordinasi. Dalam penelitian ini kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman dibedakan sesuai dengan jenis kelamin yaitu siswa putra dan siswa putri.

Hal ini dikarenakan adanya perbedaan kesegaran jasmani dan kemampuan fisik antara siswa putra dan siswa putri. Sebagaimana menurut Apriagus dalam Sepriadi (2018), menjelaskan bahwa, “faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia dan jenis kelamin.”

Selanjutnya, data yang didapat dari tes kebugaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman akan diskorkan berdasarkan item tes dan jenis kelamin (siswa putra dan siswa putri).

Berdasarkan hasil tes didapatkan, rata-rata kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman untuk siswa putra dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 16,45 sedangkan untuk siswa putri dikategorikan.

kurang dengan rata-rata sebesar 15,95. Secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman dikategorikan Kurang dengan rata-rata sebesar 16,12.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman masih harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang

Kabupaten Padang Pariaman ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya aktivitas fisik yang teratur dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Salah satu faktornya adalah kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah kurang diminati oleh siswa. Selain itu juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang meningkat pesat seperti kendaraan. Akibatnya orang-orang akan lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki.

Berdasarkan problema yang terjadi, maka selayaknya guru atau pihak sekolah harus memberikan edukasi mengenai pentingnya kesegaran jasmani dalam menjalankan aktifitas sehari-hari dan dampak negatif dari perkembangan teknologi terhadap kesegaran jasmani. Selanjutnya.

Guru selayaknya merancang modifikasi-modifikasi permainan yang tidak monoton dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktifitas belajar praktek, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman sebesar 15 dikategorikan Sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, Ridho. Deswandi. Damrah & Eldawaty (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- Afizi, Ridho, et al. "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang." *Jurnal JPDO* 6.4 (2023): 155-160
- Asnaldi,A.(2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan LobPemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*,1(2),20.<https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor AbilityDan 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, Arie, and Arie Prima Richi. "Deskripsi Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga* 1.1 (2020): 75-84.
- Asep sujana wahyuri, Edwarsyah, Ibnu andli marta. 2019. Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa unit Kegiatan kesenian Universitas Negeri Padang. *Jurnal Stamina*, 6(2), 157-164.
- Damrah (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal Pendidikan dan*

- Olahraga (JP&O). Vol: 6, No: 1. ISSN 2722-8282
- Deswamdi, 2022. Kebugaran jasmani dan kondisi fisik ( fisiologi olahraga dan kesehatan, 1- 9.
- Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- Elza, F.L, Fildaus, K, Darni & 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). Vol: 6, No: 3. ISSN 2722-8282
- Ikram, F., & Firdaus, K. 2020. *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang*. Jurnal JPDO, 3(6), 1-6.
- Jahari, Jaja (2018). *Manajaemen Peserta Didik*. Jurnal Islamic Education Manajemen. Vol.2, Nomor 1.
- Mardiana. Nugraha, Ugi. Setiawan, Iwan Budi (2022) *Motivasi Siswi Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur*. Jurnal Score. Vol. 2, Nomor 1.
- Natal, Yanuarius Ricardus (2022). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Di Masa Pandemi*. Jurnal Penjakora. Vol: 9, No: 1. ISSN 2597-4505 (Online)
- Novitasari, Desi, Sawitri Komarayanti, and Gatot Sugeng Purwono. "Pengaruh media pembelajaran berbasis edmodo terhadap motivasi siswa the effect of edmodo-based media learning about student motivation." (2017).
- oberi, Yudi. Arsil. Edwarsyah. Sari, Dessi Novita (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6, No: 8. ISSN 2722-8282
- Sepriadi, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi". *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-23
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). *Kebugaran jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman*. Jurnal MensSana, 3(2), 47-52.
- Sugiyono. 2018. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung
- 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.