

## Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang

Wahyu Syah Putra<sup>1</sup>, Yaslindo<sup>2</sup>, Aldo Naza Putra<sup>3</sup>, Sepriadi<sup>4</sup>

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

[Wahyusyahp200@gmail.com](mailto:Wahyusyahp200@gmail.com)<sup>1</sup>, [yaslindo@fik.unp.ac.id](mailto:yaslindo@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [aldoaquino87@fik.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.ac.id)<sup>3</sup>,

[sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: [https://doi.org/10.24036/JPDO.\(8\)\(1\)\(2025\)](https://doi.org/10.24036/JPDO.(8)(1)(2025))

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK siswa di SDN 32 Banuaran kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 32 Banuaran Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang bagaiman gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang waktu penelitian pada bulan oktober tahun 2024. Tempat penelitian ini di lapangan SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Populasi yang ada dalam penelitain ini adalah seluruh siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota padang yang berjumlah 176 orang. Penarikan sampel yang terdapat dalam penelitian ini menggunakan teknik Proporttionate Stratifiad Random Sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang terdiri dari 20 siswa Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan tes TKSI kelompok usia 10-12 Tahun dan IMT Teknik analisi data yaitu menggunakan teknik analisis deskriptif Dari analisis data diperoleh dari hasil penelitian sebagai berikut: berdasarkan deskripsi data yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu sebagai berikut: tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sedang IMT sebangian besar baik.

Keyowrds : *Physical Fitness, Elementary School*

Abstract : The problem in this research is the low level of student activity in participating in the PJOK learning process for students at SDN 32 Banuaran, Lubuk Begalung District, Padang City. The aim of this research is to find out the level of physical fitness of students at SDN 32 Banuaran. This type of research is descriptive which aims to reveal a picture of the level of physical fitness of students at SDN 32 Banuaran, Lubuk Begalung District, Padang City when the research was conducted in October 2024. The location of this research is in the field. SDN 32 Banuaran, Lubuk Begalung District, Padang City. The population in this study were all students of SDN 32 Banuaran, Lubuk Begalung District, Padang City, totaling 176 people. Sampling in this study used the Proportionate Stratified Random Sampling technique, so that the sample in this study was 20 people

consisting of 20 students. Data collection techniques used the TKSI test for the 10-12 year age group and BMI. The data analysis technique uses descriptive analysis techniques. From the data analysis, the following research results were obtained: based on the description of the data described in the previous chapter, the following conclusions can be drawn: the level of physical fitness of students at SDN 32 Banuaran, Lubuk Begalung District, Padang City, most of them are in the medium category and most of them have a BMI Good.

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Aktivitas fisik cukup dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan kognitif siswa. Sangat erat kaitannya dengan kegiatan di sekolah dasar karena anak-anak butuh gerak yang banyak dan gizi yang cukup.

Maka kebugaran jasmani harus dikedepankan dari setiap aspek maka dari itu dalam melakukan permainan dalam kebugaran jasmani dibutuhkan buat penunjang aktivitas gerak bagi anak-anak karena aktivitas fisik yang cukup dapat mempengaruhi kebugaran jasmani anak. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan pola hidup sehat, gizi siswa, aktifitas sehari-hari dan motivasi.

Maka dari itu bisa membantu dalam pengembangan motorik halus dan kasar. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu dalam pengurangan stres, meningkatkan *mood*, dan memperbaiki kualitas tidur. Oleh karena itu, penting bagi anak untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik melalui berbagai jenis aktivitas fisik yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan mereka.

Kebugaran jasmani adalah faktor pendukung seorang siswa agar mengikuti kegiatan belajar di sekolah dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu melakukan kebugaran jasmani. Supaya mencapai hasil belajar yang baik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi,

individu mampu melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan buat tumbuh kembang siswa.

Penulis menemukan aktivitas di SDN 32 Banuaran, ketika pergi dan pulang sekolah siswa di sekolah tersebut rata-rata menggunakan angkot. Selain itu, mereka juga ada yang diantarkan sama orangtua. Setelah pulang sekolah, mereka banyak melakukan kegiatan di dalam rumah saja mereka selalu di manjakan dengan kemajuan teknologi seperti menonton televisi dan bermain *hand phone* dan lain sebagainya.

Kemajuan teknologi, terutama penggunaan ponsel pintar, telah mengurangi aktivitas fisik anak usia 10-12 tahun. Padahal, aktivitas seperti bersepeda sangat penting untuk menjaga kebugaran fisik dan perkembangan motorik mereka. Tentu akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya. Berdasarkan dari pengamatan penulis di SDN 32 Banuaran.

Berdasarkan pengamatan, bahwa kebugaran jasmani siswa SDN 32 Banuaran waktu aktifitas olahraga, motivasi belajar siswa dalam mata pelajaran olahraga tercermin dari minimnya partisipasi aktif mereka dalam kegiatan fisik. Sebagian besar waktu pembelajaran dihabiskan dengan kegiatan pasif seperti duduk atau berdiri, sementara kegiatan di lapangan yang

seharusnya menjadi inti dari pelajaran olahraga justru jarang dilakukan di lapangan apalagi untuk materi atletik seperti (lari, lompat dan lempar) senam kesegaran jasmani, olahraga berdiri seperti pencak silat, kecuali permainan sepak bola, bulutangkis.

Kemampuan bekerjasama yang sesuai dengan instrumen koordinasi, Akurasi, kelincahan, kekuatan, Daya tahan. Mereka lebih menyukai teknologi yang berkembang di zaman sekarang ini seperti bermain *hand phone* dibandingkan melakukan aktifitas olahraga, yang bersifat gerak yang semestinya mereka bermain yang berbentuk aktivitas gerak, supaya bagus motorik si anak. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh daya tahan yg tinggi.

Karena masa 10-12 masih duniya bermain yg bersifat aktifitas fisik, serta daya tahan yang baik dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Kecepatan dibutuhkan dalam kebugaran jasmani bagi anak supaya anak mampu lari cepat sepanjang 40 M Melalui pembelajaran PJOK siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani.

Maka dari itu pembelajaran PJOK menjadi tidak efektif dan tingkat kebugaran jasmani. Kekuatan daya tahan dan kelincahan hal ini selaras dengan tingkat prestasi siswa di bidang non akademik seperti kompetisi olahraga pelajar, O2SN, liga pelajar, dan bahkan mempengaruhi motivasi belajar siswa. Kususnya dalam pembelajaran PJOK maka dari hal tersebut penulis ingin mengadakan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 32 Banuran yang dimana sampel yang akan diambil adalah siswa Kelas V SDN 32 Banuran.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, artinya penelitian ini bersifat menyampaikan temuan penelitian. Menurut Sugiyono (2012:11) penelitian deskriptif yaitu “penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lain”.

Menurut Arikunto (2013:173) menjelaskan bahwa “populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian”. Orang yang menjadi subjek penelitian disebut unit penelitian atau satuan pengamatan (*unit of observation*) dan banyaknya yang menjadi subjek penelitian disebut ukuran populasi atau besar populasi yang biasanya dilambangkan dengan N. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 32 Banuaran.

Menurut Arikunto (2013:174), sampel adalah Sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2019 :127) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Namun tidak semua anggota populasi ini menjadi objek penelitian maka dari itu perlu dilakukan pengambilan sampel. Sampel yang diambil oleh peneliti 20 siswa SDN 23 Banuaran.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu menurut Sugiyono (2013:154). Adapun tujuan metode ini agar penelitian dapat berjalan dengan lancar dan tidak mengganggu proses belajar mengajar. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:



**Gambar 1.** Tes Child Ball  
**Sumber:** Dokumentasi Penelitian



**Gambar 2.** Tes Tok Tok Ball  
**Sumber:** Dokumentasi Penelitian



**Gambar 3.** Tes Shuttle Run  
**Sumber:** Dokumentasi Penelitian



**Gambar 4.** Tes Move The Ball  
**Sumber:** Dokumentasi Penelitian



**Gambar 5.** Tes Lari 600m  
**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang dan pengambilan data dilaksanakan pada hari Rabu Tanggal 23 Oktober 2024. Data yang dihasilkan dalam penelitian ini melalui tes sesuai dengan instrumen TKSI dan sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung., akan mendiskripsikan berdasarkan 6 komponen yang diteliti yaitu koordinasi mata-tangan, akurasi, kelincahan, kekuatan otot, daya tahan kardiovaskuler, indeks masa tubuh ( IMT) untuk menentukan status gizi anak.

### 1. Child Ball

Dari Koordinasi Mata-tangan skor tertinggi 16 lemparan dan skor terendah 9 lemparan. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata (mean) 12,85 ml/kg/min dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,56. Distribusi frekuensi hasil koordinasi mata dan tangan siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.



**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data child Ball (koordinasi Mata-tangan) Siswa SDN 23 Banuaran Lubuk Begalung Kota Padang**

Interval	Fa	Fr (%)
9 - 11	3	15.00
12 – 14	14	70.00
15 – 17	3	15.00
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100.00</b>

Sumber : Data Hasil Penelitian

## 2. Tok Tok Ball

Dari hasil tes akurasi (ketepatan) berupa *tok tok ball* diketahui bahwa terdapat nilai skor tertinggi 6 lemparan dan skor terendah 2 lemparan. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata (mean) 3,5 ml/kg/min dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,20, distribusi frekuensi hasil ketepatan siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung kota Padang. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tok Tok Ball Siswa SDN 23 Banuaran Lubuk Begalung Kota Padang**

Interval	Fa	Fr (%)
1 – 2	6	30,00
3 – 4	9	45,00
5 – 6	5	25,00
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>

Sumber : Data Hasil Penelitian

## 3. Tes Shuttle Run

Dari hasil tes shuttle run 4 × 10m Ball terdapat nilai skor tertinggi 32,32 kecepatan dan skor terendah 25,19 kecepatan. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata (mean) 28,11 ml/kg/min dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,03. Distribusi frekuensi hasil kelincahan siswa SDN 32 Banuaran

Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Shuttle Run 4x10 Ball Siswa SDN 32 Banuaran Lubuk Begalung Kota Padang**

Interval	Fa	Fr (%)
25,19 – 27,58	9	45.00
28,13 – 30,14	8	40.00
31,19 – 33,12	3	15.00
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>

Sumber : Data Hasil Penelitian

## 4. Move The Ball

Dari hasil tes Move the ball terdapat skor tertinggi 16 kecepatan dan skor terendah 11 kecepatan. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata (mean) 14,05 ml/kg/min dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,72. Distribusi frekuensi hasil kelincahan siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Move The Ball Siswa SDN 23 Banuaran Lubuk Begalung Kota Padang**

Interval	Fa	Fr (%)
11 – 12	4	20,00
13 – 14	6	30,00
15 – 16	10	50,00
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>

Sumber : Data Hasil Penelitian

## 5. Lari 600 M

Dari hasil tes Lari 600M terdapat skor tertinggi 7.31 kecepatan dan skor terendah 2.53 kecepatan. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata (mean) 5.10 ml/kg/min dan simpangan baku (standar

deviasi) sebesar 1.45. Distribusi frekuensi hasil kelincahan siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Lari 600 Meter Siswa SDN 23 Banuaran Lubuk Begalung Kota Padang**

Interval	Fa	Fr (%)
2,53 – 3,47	5	25,00
4,24 – 5,59	7	35,00
6,12 – 7,31	8	40,00
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>

Sumber : Data Hasil Penelitian

#### 6. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar 32 Banuaran

Data kebugaran jasmani siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang pada kategori 18–21 terdapat 6 siswa (30%), kategori 14–17 terdapat 10 siswa (50%), kategori 10-13 terdapat (20%).

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar 32 Banuaran Lubuk Begalung Kota Padang**

Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
22 – 25	0	0.00	Baik Sekali
18 – 21	6	30.00	Baik
14 – 17	10	50.00	Sedang
10 – 13	4	20.00	Kurang
9	0	0.00	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100.00</b>	

Sumber : Data Hasil Penelitian

## PEMBAHASAN

Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, merupakan tanggung jawabnya karena tujuan penjas adalah untuk

meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Walaupun secara holistic tidak hanya fisik yang menjadi sasaran dari seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Karena kesegaran jasmani siswa di SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang tergolong sedang maka dari itu merupakan tanggung jawab dari seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka sebaiknya dalam pembelajaran lebih diperhatikan aktivitas fisik yang diberikan sesuai dengan tumbuh kembangnya. Selain itu, dapat juga memberikan motivasi kepada siswa-siswa agar selalu dapat meningkatkan dan menjaga kesegaran jasmaninya.

Disamping meningkatkan kesegaran jasmani secara langsung kita sendiri sudah terbawa untuk meningkatkan kebugaran, tidak perlu lagi mencari waktu lain Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang memiliki peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali kekuatan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Dan ternyata masih banyak siswa-siswa yang kurang mempunyai perhatian dan ketertarikan terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani olahragakesehatan, dikarenakan faktor sarana dan prasarana, metode mengajar yang kurang bervariasi dari guru mata pelajaran sehingga faktor lingkungan dan orang tua juga ikut serta menjadi faktor-faktor yang menyebabkan kurang semangat dan seriusnya siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung

Kota Padang berada pada kategori sedang, ini merupakan indikator yang cukup rendah. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan beberapa upaya untuk menumbuhkan minat dan semangat dalam mengikuti pelajaran tersebut.

Salah satu upaya untuk mendukung siswa yaitu perlu adanya dorongan atau motivasi dari keluarga terutama orang tua sebagai pendidik yang utama serta lebih memperdalam pengawasan seperti menjaga pola makan anak dan juga waktu istirahat yang cukup, guru juga harus lebih bervariasi dan lebih kreatif lagi terhadap setiap materi yang di berikan sehingga anak tidak cepat merasa bosan.

Menurut Kamal (2020), Motivasi didefinisikan sebagai kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu, dan membuat kita tertarik dalam kegiatan tersebut. Siswa yang memiliki motivasi yang tinggi terhadap pembelajaran maka cenderung akan bergerak untuk memiliki keinginan melakukan sesuatu yang dapat memperoleh hasil dan tujuan.

#### 1. Child Ball (Koordinasi Mata-Tangan)

Dari hasil tes koordinasi mata-tangan berupa tes *child ball* bahwa terdapat nilai maksimum = 5 dengan klasifikasi baik sedimen refiled kurang sekali=1. Koordinasi Mata-tangan siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang berada pada kategori baik 6 siswa 30% dalam kategori Sedang 13 siswa 65% dalam kategori kurang 1 siswa (5%). Menurut Jonath Krempel dalam Hendri (2019) mengatakan bahwa "Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan kelenturan dan koordinasi.

Pada dasarnya koordinasi mata tangan siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk

Begalung Kota Padang dapat ditingkatkan lagi walaupun peningkatannya sangat terbatas, karena dibatasi oleh minat siswa tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Sumosardjono dalam Dani (2016) "Koordinasi mata tangan adalah integrasi antara mata sebagai pemegang utama, dan tangan sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu, dalam hal ini kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada disuatu titik agar tangan langsung mengayun untuk melakukan pukulan ataupun lemparan yang tepat".

#### 2. Tok Tok Ball (Ketepatan)

Dari hasil tes akurasi (ketepatan) berupa tes *tok tok ball* bahwa terdapat nilai maksimum =5 dengan klasifikasi baik sekali dan nilai minimum =1 dengan klasifikasi kurang sekali. Ketepatan siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang yang berada Kategori baik sekali 1 siswa (5%) dalam kategori sedang 14 siswa (70%) dalam kategori kurang 5 siswa (25%).

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa akurasi ketepatan dalam *tek tok ball* berada pada kategori kurang yang disebabkan oleh kurangnya latihan yang diberikan oleh guru disekolah, serta kurangnya kesadaran siswa terhadap Latihannya. Untuk meningkatkan akurasi/ketepatan pada kebugaran jasmani dapat dilatih dengan beberapa permainan seperti mengulang tes *tok tok ball* dirumah juga bisa melakukan lemparan bola ketembok yang sudah di beri tanda bermain lempar tangkap bersama teman, mencoba bermain lempar panih untuk anak SD.

#### 3. Shuttle Run 4x10 Ball (Kelincihan)

Dari hasil tes kelincihan (Agility) berupa tes shuttle run 4x10m ball bahwa terdapat nilai maksimum 5 dengan klasifikasi baik sekali dan nilai minimum 1 dengan klasifikasi kurang sekali. Kelincihan Siswa SDN 32

Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang yang berada pada kategori baik 6 siswa (30%) dalam kategori sedang 12 siswa (60%) dalam kategori kurang 2 siswa (10%).

Latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan (agility) salah satunya adalah dengan melakukan latihan berlari zig zag, melakukan latihan lari lurus dengan bolak balik (shuttle run), dan berlatih dengan lompat tangga.

#### 4. Move The Ball (Kekuatan Otot)

Dari hasil tes kekuatan (Otot Perut) berupa tes move the ball bahwa terdapat nilai maksimum 5 dengan klasifikasi baik sekali dan nilai minimum =1 dengan klasifikasi kurang sekali. Kekuatan Otot perut siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang yang berada pada kategori baik 13 siswa (65%) dalam kategori sedang 4 (20%) dalam kategori kurang 3 siswa (15%).

Latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut salah satunya adalah latihan sit up. Meiriawati (2013) mengatakan bahwa gerakan sit up adalah sebuah kekuatan latihan perut yang bisa dilakukan untuk memperkuat otot-otot perut, latihan ini bersifat aerobik". Sit up tidak mudah dilakukan pemula, tetapi jika sudah biasa melakukannya akan terasa lebih mudah dan tidak sulit.

#### 5. Lari 600 Meter

Dari hasil tes daya tahan berupa tes lari 600 meter bahwa terdapat nilai maksimum 5 dengan klasifikasi baik sekali dan nilai minimum 1 dengan klasifikasi kurang sekali. Daya tahan Kardiovaskular siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang yang berada pada kategori baik 9 siswa (25%) dalam kategori kurang 8 siswa (40%) dalam kategori kurang sekali 3 siswa (40%).

Setiap aktivitas fisik membutuhkan kemampuan kondisi fisik untuk melakukan

aktivitas sehari-hari. Daya tahan umum wajib dibutuhkan oleh siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang dalam melakukan aktivitas sehari-harinya, salah satu metode untuk meningkatkan daya tahannya adalah mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, perbanyak konsumsi vitamin c, istirahat yang cukup, dan rajin berolahraga.

Menurut Safaringga & Herpandika (2018) "Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin tinggi". Berdasarkan hasil penelitian terdahulu maka tingkat aktivitas fisik pada anak sangat berpengaruh dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luangnya.

Untuk itu kebugaran jasmani sangatlah penting bagi seorang pelajar karena sangat membantu untuk meningkatkan prestasi belajar siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik. Pada dasarnya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin baik aktivitas yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut.



#### 6. Indeks Masa Tubuh (IMT)

Berdasarkan hasil IMT pada siswa SDN 32 Banuaran kecamatan Lubuk Begelung Kota Padang. Baik 13 siswa (65%) dalam kategori kurang 4 siswa (20%) dalam kategori obesitas 3 orang (15%).

#### 7. Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil tes kebugaran jamani siswa SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung kota padang berada pada kategori baik sekali terdapat (0) dalam kategori baik 6 siswa (30%) dalam kategori sedang 10 siswa (50%) dalam kategori kurang 4 siswa (20%) dalam kategori kurang sekali terdapat (0).

Dari sampel yang diambil disekolah tersebut berada pada kategori Sedang Hal tersebut terjadi karena faktor umum dan ada juga faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik yang kurang dan kurangnya istirahat.

Menurut hasil penelitian Syarifuddin, S., Imran, L., & Puspitawati, I. D (2013) "Menyatakan upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan lompat tali, berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat menjadikan lompat tali sebagai suatu alternative meningkatkan kebugaran jasmani siswa".

PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan kesehatan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis(Asnaldi, 2018).

Menurut hasil penelitian Wicaksono dan Tawang manusia mutlak harus mulai mengubah gaya hidup santai (sedentary life) menjadi hidup yang lebih aktif, olahraga yang ringan dapat membuat kita lebih bugar dan membantu mengontrol glukosa darah. Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang membakar kalori, misalnya menyapu, naik turun tangga, menyetrika atau kerkebun dan lain-lainya.

Menurut hasil penelitian Yatto, Y., Sahputra, R., & Hakim, A.f. (2014) Salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jamani siswa dapat d Jengan menerapkan permainan tradisional dalam kegiatan pembelajaran.

Mahastuti, dkk, (2018) kebugaran pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh misalnya faktor genetic, jenis kelamin dan umur. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar tubuh misalnya aktivitas fisik, asupan gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok ataupun konsumsi alcohol. Kebugaran jasmani juga sangat berpengaruh dengan kegiatan siswa yang dilakukan disekolah.

Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, merupakan tanggung jawabnya karena tujuan penjas adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Walaupun secara holistic tidak hanya fisik yang menjadi sasaran dari seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Karena kesegaran jasmani siswa di SDN 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung kota padang tergolong sedang maka dari itu merupakan tanggung jawab dari seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka sebaiknya dalam pembelajaran lebih diperhatikan aktivitas fisik yang diberikan sesuai dengan tumbuh kembangnya. Selain itu, dapat juga memberikan motivasi kepada siswa-siswa agar selalu dapat meningkatkan dan menjaga kesegaran jasmaninya.

Menurut Arsil & Asnaldi (2021:24) "Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran, misalnya saja dalam

memahami materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan

Disamping meningkatkan kesegaran jasmani secara langsung kita sendiri sudah terbawa untuk meningkatkan kebugaran, tidak perlu lagi mencari waktu lain untuk mengonrol atau megecek kebugaran. Orang sering melakukan aktivitas fisik dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup dan gizi yang seimbang akan memperoleh kebugaran yang baik dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

## KESIMPULAN

Kebugaran jasmani siswa SDN 32 Banuaran dalam pembelajaran PJOK dapat dikatakan kategori sedang dan Indek Masa Tubuh (IMT) dikatakan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124–129.
- Ardiyani, Desi. 2022. *Hubungan Antara Tingkat Jasmani dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023. Skripsi*
- Arikunto. S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rinekan Cipta. 173.
- Badriah, Devi, Laelatul. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Multazam.
- Darni, F. U. 2016. "Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Shooting Bolabasket Siswa SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang". *Jurnal MensSana*, 1(2), 35-49.
- Dimas, Al Rahmad. 2020. *Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tangah Padang. Skripsi*.
- Djoko Pekik Irianto. 2006. *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta : ANDI OFFEST
- Erwinanto, Dion. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Muhammadiyah Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*.
- Fatriani, Eka & Deswandi. 2019. Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMPN 1 Payakumbuh dengan Siswa Kelas IX SMPN 6 Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 2 No.4
- Hardiansyah, Sefri. 2017. *The Influence Of Circuit Training Method On The Enhancement Of Physical Fitness Of Sports Education Departement Students. Proceedings The 1 st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science: Yogyakarta*
- Hasnita, A, Nova, A & Kurniawan, R (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Di Kuala Langsa Dengan Siswa Di Daerah Kota Di Kota Langsa. Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS)*. Vol. 4, No.1.
- Jonni, Ananda, E., Zarwan. 2019. *Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Kecamatan Luhak Nan Tuo Kabupaten Pasaman Barat. Jurnal JDPO*, 2(4), 18-21.
- Iza, F.L, Firdaus, 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.
- Purbangkara, t., tedi, p., & febi, k. (2022). *buku bahan ajar ilmu faal olahraga dan pratikum . uwais inspirsi indonesia*
- Asnaldi, A. Zulman, & Madri, M.(2018). *Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar*

*Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal Menssana, 3(2), 16-27.*

- Arsil, Asnaldi, Arie. 2021. *Hubungan Keterampilan Motirik Kasar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jurnal sport science volume 21 nomor 1 edisi Januari tahun 2021*
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi". *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 24-34.*
- Septihana, Sarah Aulia, et al. "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai." *Jurnal JPDO 6.7 (2023): 82-89*
- Hakim, Naufal. *Pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap quality of life orang dengan hiv aids (odha) di Jakarta. BS thesis. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.*