

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

Astuti Irawati¹, Jonni², Hilmainur Syampurma³, Despita Antoni⁴

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

astutiirawati2003@gmail.com, drs.jonni.mpd@gmail.com, Hilmainursyam@fik.unp.ac.id,

despitaantoni@gmail.com

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.9.2025.1>

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar.

Abstrak : Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif yang bertujuan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Instrumen Kebugaran Jasmani dengan menggunakan TKSI. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas III dan IV SD Negeri 25 Koto Panjang Kota Padang. Yang berjumlah 53 siswa. Analisis data yang digunakan Teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 2 siswa (3,7%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 17 siswa (32,0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 32 siswa (60,3%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 4 siswa (7,5%) mempunyai tingkat kebugaran kurang, 0 siswa (0%) tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Panjang Koto Tengah Kota Padang Menunjukkan pada kategori sedang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu 32 siswa (60,3%) dan nilai rata-rata keseluruhan siswa adalah 14,15 dapat dilihat pada lampiran dibawah ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Menunjukkan pada kategori Sedang.

Keywords: Physical Fitness, Elementary School.

Abstract: This study aims to determine the level of physical fitness of students at SD Negeri 25 Koto Panjang, Koto Tengah District, Padang. This study is classified as descriptive research that aims to review the level of physical fitness of students at SD Negeri 25 Koto Panjang, Koto Tengah District, Padang City. Descriptive research is research conducted to describe certain symptoms, phenomena or events. Physical Fitness Instrument using TKSI. The sample used was students in grades III and IV of SD Negeri 25 Koto Panjang, Padang City. Totaling 53 students. Data analysis used quantitative descriptive technique with percentage Based on the results of the study, 2 students (3.7%) had a very good level of fitness, 17 students (32.0%) had a good level of physical fitness, 32 students (60.3%) had a moderate level of fitness, 4 students (7.5%) had a poor level of fitness, 0 students (0%) no students had a very poor level of physical fitness. Most of the physical fitness levels possessed by students of Elementary School 25 Koto Panjang, Koto Panjang District, Koto Tengah, Padang City indicate the moderate category. The highest frequency in the moderate category is 32 students (60.3%) and the overall average value of students is 14.15 can be seen in the attachment below. So it can be concluded that the level of physical fitness possessed by students of Elementary School 25 Koto Panjang indicates the moderate category.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha yang sadar dan terencana yang dilakukan seseorang untuk mengembangkan kemampuan dan potensi dalam dirinya, baik yang diperoleh di dalam sekolah atau di luar sekolah dan berlangsung sepanjang hidup seseorang.

Pendidikan merupakan suatu proses pelatihan yang dibutuhkan seseorang dalam hidupnya. Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan potensi dasar manusia, menyiapkan sumber daya yang berkualitas, berdaya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat cepat.

Pendidikan berperan 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. (Aisy dan Syampurma, 2024: 1959).

Menurut Yuliandra dan Fahrizqi (2018:36) Pendidikan Jasmani merupakan pelajaran pokok di sekolah sebagai alat serta media untuk menuntun perkembangan motorik, keterampilan gerak dasar fisik, pengetahuan bidang penalaran, menghayati sikap emosional.

memfasilitasi siswa menguasai berbagai manusia bergerak dan melakukan gerakan secara efektif dan aman, sehingga menguasai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup dan kebiasaan pola dalam hidup bugar yang berorientasi dalam pertumbuhan dan perkembangan seimbang.

oleh karena itu harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan kebutuhan kemajuan modern yang bercirikan persaingan yang kompleks (Nur, 2018: 35).

Manusia membutuhkan ilmu dalam kehidupannya. Pendidikan merupakan suatu tindakan pengetahuan agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui

pembelajaran atau cara lain yang dikenal dan diakui oleh masyarakat.

Ayat (1) Pasal 31 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 menyatakan bahwa setiap warga negara berhak memperoleh pendidikan. Untuk itu, seluruh elemen tanah air akan bekerja keras memajukan kehidupan berbangsa yang merupakan salah satu tujuan pemerintah Indonesia.

Salah satu elemen penting dalam pembangunan bangsa adalah pendidikan. Pendidikan adalah cara terbaik untuk menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat (Asnaldi, 2019).

Ini juga disebut sebagai masa usia sekolah dasar, atau masa intelektual atau keserasian bersekolah.

Pendidikan Jasmani atau pendidikan Olahraga adalah disiplin ilmu yang mempelajari tentang aktivitas fisik, olahraga, dan kebugaran tubuh (Prima & Kartiko, 2021:161).

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan social, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani.

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional.

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

Aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional Jonni (2023:43).

(Triyono, 2019; Wicaksono, 2017:231). Dalam konteks pendidikan, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, kesehatan fisik dan mental, serta nilai-nilai sosial dan etika (Malik & Rubiana 2019:79).

Bila ditinjau dari mata pelajaran yang ada di Sekolah Dasar, pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dan bahan kajian yang termuat dalam kurikulum sekolah dasar yang merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan bersikap sportif melalui kegiatan jasmani.

(Komaini, 2017:15) Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

(Pangrazi dan Beighle 2013:22) menyatakan bahwa “kebugaran jasmani merupakan komponen esensial dalam

pendidikan karena dapat membantu siswa mengembangkan disiplin diri, kelentukan, dan keterampilan sosial”.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang serta bebas dari penyakit. (Ridho, Syampurma, 2024:48)

Menurut Katzmarzyk (2018:20) “Kebugaran jasmani akan mengantarkan siswa menuju kesiapan jasmani, mental, dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan siswa untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan

Aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil & Antoni, 2018:90)

“Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan” (Neldi, 2018:35). “Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi dkk 2017:90).

Menurut Mahfud, (2020:31) Olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang dilakukan secara spesifik cabang olahraganya yang memiliki arah dan tujuan beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan social untuk tipe orang.

Melalui pembelajaran PJOK siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani. PJOK juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus, selain itu dengan PJOK dapat melatih kecepatan dan kelincihan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. (Khatami dan Syampurma, 2022: 68).

Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia 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.

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.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kemampuan seseorang dalam bekerja dan latihan. Kebugaran merupakan penunjang aktivitas sehari-hari seseorang, agar dapat tampil atau bekerja dengan baik.

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan (Suharjana, 2013:55) "komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas

Bekerja atau latihan dapat mempengaruhi penampilan fisik seseorang.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran adalah dengan berolahraga secara teratur, mengukur, merencanakan, mensistematisasikan dan meningkatkan secara teratur.

Kebugaran melalui olahraga adalah landasan kebugaran untuk mendapatkan hasil maksimal dari latihan tersebut. Contohnya siswa yang dalam keadaan bugar maka tingkatan konsentrasi dan kemampuan siswa dalam menerima materi akan lebih baik.

Berdasarkan observasi di SD Negeri 25 Koto Tengah ada beberapa informasi yang peneliti dapatkan bahwasanya guru telah memberikan aktivitas jasmani sudah sesuai dengan pembelajaran yang semestinya ataupun sudah sesuai dengan kurikulum akan tetapi tidak terlaksanakan aktivitas jasmani tersebut sesuai yang diharapkan.

Ini terlihat saat pembelajaran yang waktunya 70 menit tapi baru saja melakukan pemanasan saat jogging sekitaran perkarangan sekolah siswa terlihat kelelahan dan sering mengeluh merasa sakit di bagian perut, ini diduga daya tahan otot perut yang kurang.

Di sisi lain, saat siswa melakukan aktivitas fisik seperti roll depan, banyak di antaranya yang kesulitan melakukannya, hal ini tentu berhubungan dengan kelentukan otot punggung dan paha bagian belakang siswa.

Aktivitas fisik lainnya yaitu dalam melakukan olahraga bola kasti banyak siswa yang tidak bisa untuk melakukan pukulan bolanya dan selalu lepas dalam penangkapan bola hal ini diduga ada kaitannya dengan koordinasi mata dan tangan.

Seperti permainan bulu tangkis banyak diantaranya selalu mematikan bola kurangnya kecepatan untuk perpindahan tempat sehingga bola tidak dapat diraih oleh siswa hal ini diduga ada kaitannya dengan

kelincahan. Kemudian saat peneliti melakukan observasi di sisi lain saat siswa melakukan aktivitas fisik.

Seperti lari sprint banyak siswa yang mengeluh karena kepala yang keliru kesakitan dada ini diduga daya tahan jantung paru siswa yang lemah sehingga siswa tidak menyelesaikan pembelajaran hingga selesai.

Hal ini berbanding terbalik dengan harapan peneliti bahwa siswa tersebut akan mengikuti pembelajaran sampai dengan selesai akan tetapi pada kenyataannya tidak. Peneliti menduga kasus tersebut tentu memiliki keterkaitan terhadap kebugaran jasmani para peserta didik.

Sebab jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik maka berkemungkinan para peserta didik dapat mengikuti pembelajaran sampai selesai, dan apabila peserta didik memiliki kebugaran yang kurang baik maka peserta didik dapat kurang bersemangat mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan mengadakan penelitian tentang Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena atau keadaan tertentu yang sedang terjadi.

Menurut Maksam (2012:82) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu.

Penelitian ini di laksanakan dilapangan olahraga SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah

siswa. SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. Sampel yang diambil adalah seluruh siswa kelas III -IV di SD Negeri 25 Koto Panjang yang berjumlah 53 anak. Teknik pengambilan data ini dilakukan dengan cara pengambilan objek dari sampel yang dinamakan *sampling*. Penelitian ini menggunakan sampel jenuh.

Penelitian ini menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer dari penelitian ini yaitu data yang diambil atau diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang yang dipilih menjadi sampel, sedangkan data sekunder yaitu berupa data tentang jumlah siswa yang terdaftar pada tata usaha di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

Teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

Melakukan observasi langsung ke tempat objek penelitiannya, yaitu di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

1) Melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) sebagai salah satu tes yang dapat mengetahui keadaan Kebugaran Jasmani siswa yang telah ditetapkan sebagai sampel penelitian.

Melakukan dokumentasi seperti mengambil foto dan video saat melakukan penelitian di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

2) Instrumen Penelitian.

Pelaksanaan dari butir-butir tes dalam Rangkaian TKSI adalah sebagai berikut:

1. *V Sit and Reach*
2. *Half Up Test*

3. Tes Koordinasi
4. Tes kelincahan
5. Lari Keliling Bangku

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 25 Koto Panjang. Hasil data tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 25 Koto Panjang didasarkan dari 5 test fisik yaitu test kelentukan V Sit and Reach, test daya tahan otot *Half Up Test*, test koordinasi *Hand and Eye Coordination*,

Tes kelincahan T Test, lari keliling bangku. Penelitian ini dilaksanakan pada 7 Januari 2025 – 8 Januari 2025

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 25 Koto Panjang

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dideskripsikan nilai TKSI siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang pada tes TKSI Putra dapat dirincikan sebagai berikut dengan kategori Baik Sekali 0 orang (0%), dengan kategori Baik 14 orang (50%), dengan kategori Sedang 13 orang (46,4%), dengan kategori Kurang 1 orang (3,5%), dengan kategori Kurang Sekali 0 orang (0%). Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data TKSI Siswa Putra SD Negeri 25 Koto Panjang

| Klasifikasi | fa | fr | Kategori |
|-------------|----|-------|---------------|
| 21-25 | 0 | 0% | Baik Sekali |
| 15-20 | 14 | 50% | Baik |
| 11-14 | 13 | 46,4% | Sedang |
| 6-10 | 1 | 3,5% | Kurang |
| 1-5 | 0 | 0% | Kurang Sekali |
| Jumlah | 28 | 100% | |

Sumber: Data hasil penelitian



Gambar 1. Peneliti memberi arahan kepada sampel penelitian

Sumber: dokumentasi penelitian

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 25 Koto Panjang

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dideskripsikan nilai TKSI siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang pada tes TKSI Putri dapat dirincikan sebagai berikut dengan kategori Baik Sekali 0 orang (0%), dengan kategori Baik 3 orang (12%), dengan kategori Sedang 19 orang (76%), dengan kategori Kurang 3 orang (12%), dengan kategori Kurang Sekali 0 orang (0%). Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data TKSI Siswa Putri SD Negeri 25 Koto Panjang

| Klasifikasi | fa | fr | Kategori |
|-------------|----|------|---------------|
| 21-25 | 0 | 0% | Baik Sekali |
| 15-20 | 3 | 12% | Baik |
| 11-14 | 19 | 76% | Sedang |
| 6-10 | 3 | 12% | Kurang |
| 1-5 | 0 | 0% | Kurang Sekali |
| Jumlah | 25 | 100% | |

Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar 2. Pelaksanaan v sit and reach test
Sumber: dokumentasi penelitian



Gambar 2. Pelaksanaan tes koordinasi mata tangan
Sumber: dokumentasi penelitian

3. Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri SD Negeri 25 Koto Panjang

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dideskripsikan nilai TKSI siswa Putra dan Putri Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang pada tes TKSI Putra dan Putri dapat dirincikan sebagai berikut.

Dengan kategori Baik Sekali 2 orang (3,7%), dengan kategori Baik 17 orang (32,0%), dengan kategori Sedang 32 orang (60,3%), dengan kategori Kurang 4 orang (7,5%), dengan kategori Kurang Sekali 0 orang (0%). Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data TKSI Siswa Putra dan Putri SD Negeri 25 Koto Panjang

| Klasifikasi | fa | fr | Kategori |
|-------------|----|-------|---------------|
| 21-25 | 2 | 3,7% | Baik Sekali |
| 15-20 | 17 | 32,0% | Baik |
| 11-14 | 32 | 60,3% | Sedang |
| 6-10 | 4 | 7,5% | Kurang |
| 1-5 | 0 | 0% | Kurang Sekali |
| Jumlah | 53 | 100% | |

Sumber: Data Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian uraian diatas, kebugaran jasmani merupakan aspek fisik yang sangat menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti bagi siswa.

Pada temuan penelitian yang saya lakukan di SD Negeri 25 Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, pada tes kebugaran jasmani Indonesia (TKSI) fase B ada 5 item tes yang dilakukan tes yang banyak siswa tidak bisa melakukannya yaitu pada tes koordinasi mata dan tangan.

Hal ini harus sering dilatih oleh siswa untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasi informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola (koordinasi tangan mata).

Diantara 5 tes tersebut tes yang bisa dikatakan cukup baik yaitu pada tes *Half Up Test* banyak siswa yang bisa melakukan tes ini tujuan tes tersebut bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa

mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya dan dapat menikmati waktu luangnya.

Maka kebugaran jasmani ini sangatlah dibutuhkan untuk menunjang prestasi belajar siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik.

Pada dasarnya kebugaran seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukannya sehari-hari. Semakin baik aktivitas olahraga yang dilakukan siswa maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut.

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian di Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang bahwa sebanyak 28 siswa putra, dalam kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) kategori Baik 14 siswa (50%) kategori Sedang 13 siswa (46,4%) kategori kurang 1 siswa (3,5%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%)

Dari 25 siswa Putri dalam kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) kategori Baik 3 siswa (12%) kategori Sedang 19 siswa (76%) kategori kurang 3 siswa (12%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%)

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 2 siswa (3,7%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 17 siswa (32,0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 32 siswa (60,3%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 4 siswa (7,5%) mempunyai tingkat kebugaran kurang, 0 siswa (0%) tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Panjang Koto Tengah Kota Padang menunjukkan pada kategori sedang. Frekuensi terbanyak pada

kategori sedang yaitu 32 siswa (60,3%) dan nilai rata-rata keseluruhan siswa adalah 14,15 dapat dilihat pada lampiran dibawah ini.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Menunjukkan pada kategori Sedang.

Berdasarkan hasil kajian tersebut diketahui bahwa kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang maka masih tergolong sedang, ini disebabkan oleh asupan gizi yang kurang, faktor lingkungan, faktor kemajuan teknologi seperti sekarang terlalu banyak pakai gadget sehingga kurang gerak.

Hal ini menyebabkan banyaknya siswa yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak siswa yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran.

Banyak siswa yang tidak fokus dalam aktivitas pembelajaran, sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik, apalagi saat jam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan banyak siswa yang sering duduk di tempat yang teduh dan juga tampak mengantuk.

Seseorang yang memiliki tubuh yang bugar dapat melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, bahkan setelah melakukan kegiatan seseorang yang bugar akan dapat melakukan aktivitas lagi, mampu bergerak dengan leluasa tanpa merasakan kelelahan atau keterbatasan dalam melakukan kegiatan.

Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan minat belajar siswa baik secara akademik maupun non akademik.

Berdasarkan masalah yang terjadi, maka selayaknya guru atau pihak sekolah

beserta orang tua siswa memberikan edukasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan dampak negatif dari perkembangan teknologi terhadap kebugaran jasmani.

Selanjutnya, guru selayaknya merancang modifikasi-modifikasi permainan yang tidak monoton dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya.

Dengan latihan yang terstruktur dan terprogram, memperhatikan gizi dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, perbanyak konsumsi vitamin C, istirahat yang cukup, mengurangi penggunaan gadget, dan juga bisa dengan memberikan motivasi kepada siswa agar selalu dapat meningkatkan dan juga menjaga kebugaran jasmaninya.

Sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktivitas pembelajaran, dengan demikian peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 2 siswa (3,7%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 17 siswa (32,0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 32 siswa (60,3%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 4 siswa (7,5%) mempunyai tingkat kebugaran kurang, 0 siswa (0%) tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Panjang Koto Tengah Kota Padang menunjukkan pada kategori sedang.

Frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu 32 siswa (60,3%) dan nilai rata-rata keseluruhan siswa adalah 14,15 dapat dilihat pada lampiran dibawah ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran

jasmani yang dimiliki siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Menunjukkan pada kategori Sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisy dan Syampurma. (2024). "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang" *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Hlm. 1959
- Arsil & Antoni 2018. *Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17- 29.
- Asnaldi, A., & Kibadra, K. (2019). Sosialisasi Program Latihan Motor Ability Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-Do Indonesia Se-Kecamatan Koto Tengah. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 6774. <https://doi.org/10.24036/JBA.V1I1.33>
- Asnaldi, Arie, and Arie Prima Richi. "Deskripsi Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, no. 1 (2020): 75-84
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *JM*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101.

- Khatami dan Syampurma (2022). "Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 17 Sarolangun" *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Hlm. 68.
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainatika*, 2, 1–15. <http://repository.unp.ac.id/6530/1/Jurnal Sporta Sainatika Maret 2017 OK.pdf>
- Mahfud, Bagus. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science & Education Jurnal*. 1 (1), 31-37
- Marthin, Jonni Jonni. (2022) Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP 2 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol.5 No 5 . Hlm. 35-40
- Marthin, Jonni Jonni. (2023) Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP 2 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol.5 No 5 . Hlm. 43
- Neldi, H. 2018. Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2013). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. Pearson Education
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Ridho dan Syampurma. (2024). "Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat" *Jurnal pendidikan dan olahraga*. Hlm. 48
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Yuliandra, Fahrizqi. (2018). Pengembangan Model Latihan jump Shot Bola Basket. *Jurnal Of S.P.O.R.T 2* (1), 36-72
- zmarzyk, Peter ,.T 2018. *Physical activity for children and youth.: national physical activity plan*. Washington, dc.