

Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Putri Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang

Viona Ramadan Putri¹, Rosmawati², Jonni³, Lucy Oktavani⁴

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

vionaramadhanputri@gmail.com¹, rosmawati@fik.unp.ac.id², drs.jonni.mpd@gmail.com³,

lucyoktavani88@unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.10.2025.18>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas V Putri Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2025. Populasi dalam penelitian kategori dengan jumlah 16 Siswa Putri. Sampel yang diambil adalah 16 orang siswa Putri dengan menggunakan teknik *Total sampling*. Pengambilan data menggunakan tes TKSI fase C yang Terdiri dari *Child Ball*, *Tok tok Ball*, *Shuttle Run 4x10 m get Ball*, *Move The Ball*, dan Lari 600 meter, Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa Putri yang diteliti, 0 orang siswa (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval 22 - 25, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (6,25%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 18 - 21, berada pada Kategori baik. 10 orang (62,5%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang. 5 orang (31,25%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 10-13, berada pada kategori kurang. 0 (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval 5-9, berada pada kategori kurang sekali. dan nilai yang diperoleh (229), rata-rata 14,32. secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SDN 14 gurun Laweh kecamatan lubuk begalung kota padang dalam kategori sedang.

Keywords : *Physical Fitness, Elementary School*

Abstract : *The problem in this study is the unknown physical fitness of fifth grade female students of State Elementary School 14 Gurun Laweh, Lubuk Begalung District, Padang City. This type of research is descriptive, this study was conducted on May 15, 2025. The population in the study category with a total of 16 female students. The sample taken was 16 female students using the Total sampling technique. Data collection using the TKSI phase C test consisting of Child Ball, Tok tok Ball, Shuttle Run 4x10 m get Ball, Move The Ball, and 600 meter run, The results showed that the physical fitness of the female students studied, 0 students (0%) had a level of physical fitness in the interval class 22 - 25, in the very good category. 1 person (6.25%) had physical fitness in the interval class 18 - 21, in the good category. 10 people (62.5%) had physical fitness in the interval class 14-17, in the moderate category. 5 people (31.25%) have physical fitness in the interval class 10-13, in the less category. 0 (0%) have a physical fitness level in the interval class 5-9, in the very less category. and the value obtained (229), an average of 14.32. Overall, the level of physical fitness of female students of SDN 14 Gurun Laweh, Lubuk Begalung District, Padang City is in the moderate category.*

PENDAHULUAN

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.

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 merupakan segala hal dalam 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)

Menurut (Natal, Y.R, 2022). 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,

Keterampilan gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu atau terspesialisasinya para peserta didik pada suatu cabang olahraga. Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas 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.

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 sosial.

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.

Pada perkembangan pendidikan jasmani saat ini seringkali dipenuhi dengan rutinitas yang sibuk dan sering mengabaikan tentang kebugaran, termasuk di SD Negeri 14 Gurun Laweh ini terdapat permasalahan belum pernah melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani.

Padahal, pengukuran kebugaran jasmani penting dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik. Dengan adanya hal tersebut peserta didik jadi lebih tau mengenai kondisi fisiknya, sehingga lebih paham tentang menjaga tubuh tetap sehat dan bugar memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup mereka.

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sistem *kardiovaskular*, mengurangi resiko penyakit kronis, dan meningkatkan keseimbangan mental.

Kebugaran jasmani tidak hanya sekedar tentang penampilan fisik, tetapi juga

berhubungan erat dengan kesejahteraan secara keseluruhan, baik secara fisik maupun mental.

Kebugaran jasmani bukan hanya latihan dipusat kebugaran, tetapi mencakup berbagai aktivitas fisik yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu. Mulai dari jalan kaki, bersepeda, berenang, hingga latihan kekuatan, memiliki manfaat tersendiri untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Mardiana, dkk (2022), "menjelaskan pengertian siswa adalah orang yang datang ke sekolah 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 kebugaran 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.

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 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung kota padang.

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 pengamatan observasi dan informasi dari guru PJOK permasalahan yang terjadi di Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang

Khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih banyak permasalahan, dan khususnya pada saat siswa mengikuti pembelajaran PJOK terlihat sebagian nilai siswa banyak yang rendah atau tidak tuntas.

Hal ini terlihat dengan banyaknya anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran,

Siswa 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 informasi Dari guru PJOK SD Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Selama beliau bertugas sebagai guru pjok di sekolah tersebut, belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani untuk mengukur sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar negeri 14 gurun laweh.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menguraikan dan merangkum berbagai kondisi, situasi, atau variabel yang muncul di masyarakat yang menjadi focus penelitian berdasarkan apa yang terjadi (Sugiyono, 2017, p. 27).

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang, penelitian ini dilaksanakan 15 Mei 2025. Adapun populasi Populasi dari penelitian ini adalah peserta didik Siswa Kelas V Putri SD Negeri 14 Gurun Laweh.

Mengingat jumlah populasi di atas dan tercapainya tujuan penelitian maka pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik *Total Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

Alasan mengambil *Total Sampling* yaitu karena jumlah ppulasi yang kurang dari 10. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 Orang siswa Perempuan Dengan menggunakan instrument TKSI fase C.

1. *Child Ball (kordinasi mata dan tangan)*

Tes koordinasi mata dan tangan dengan cara melempar bola kedinding menggunakan 1 tangan kemudian ditangkap dengan dua tangan, jarak lemparan kedinding 2 m dengan ketinggian minimal 2 meter.



Gambar 1. *Child Ball*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. *TokTok Ball (Ketepatan)*

Tes yang dilakukan dengan melempar bola dari bawah menggunakan satu tangan sebanyak 10 bola tenis ke sasaran berupa

lingkaran atau keranjang dengan diameter 30 cm.



Gambar 2. *TokTok Ball*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. *ShuttleRun4x10 m Get Ball (Kelincahan)*

Tes lari bolak balik menempuh jarak 10 meter antara dua garis parallel sambil memindahkan 4 bola dilakukan secepat-cepatnya. Tes ini (adopsi dari Run 4 x 10 m)



Gambar 3. *ShuttleRun4x10 m Get Ball*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. *Move The Ball Kekuatan (Otot perut)*

Bola yang diletakkan dalam ban motor diantara dua kaki selama 30 detik.



Gambar 4. *Move The Ball*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Daya Tahan Cardiovaskular : Lari 600 m

Tes lari menempuh jarak 600 m. Tes ini diadopsi dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10 – 12 Tahun.



Gambar 5. Lari 600 m

Sumber: Dokumentasi Penelitian

HASIL

Data yang dianalisis sesuai dengan hasil temuan factual dilapangan seperti apa adanya. Hasil analisis ini merupakan tingkat kebugaran jasmani siswa yang terdiri dari unsur tes koordinasi mata dan tangan (Child Ball), Tes ketepatan (Tok-tok Ball), Tes akurasi (shuttle run 4x4 get ball), Tes kekuatan otot perut (movethe ball), Tes daya tahan cardiovascular (Lari 600 m).

Deskripsi data penelitian dilakukan secara berurutan sesuai dengan unsure pertanyaan dan tujuan penelitian. Masing-masing tes akan disajikan berdasarkan gender (jenis kelamin). Semua data dianalisis secara statistic deskriptif dengan tabulasi frekuensi.

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan TKSI terhadap Siswa putri Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. yang telah dilakukan, dari 16 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 18 nilai

terendah 10 nilai rata-rata sebesar 14,32 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,16. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung

Kelas Interval	Fa	Fr	Klasifikasi
22-25	0	0%	Baik Sekali
18-21	1	6,25%	Baik
14-17	10	62,5%	Cukup
10-13	5	31,25%	Kurang
5-9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100,00%	

Sumber: Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani

PEMBAHASAN

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi system dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik" (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017).

Menurut Rika Sepriani & Eldawaty, (2018) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti" sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

Menurut Neldi (2018) "Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan".

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak"

Nahda & Deswandi, (2022:68).

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang bahwa sebanyak 16 siswa Putri yang diteliti, 0 orang siswa (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval 22 - 25, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (6,25%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 18 - 21, berada pada Kategori baik. 10 orang (62,5%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang. 5 orang (31,25%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 10-13, berada pada kategori kurang. 0 (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval 5-9, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang berada pada rata-rata 14,32 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang berada pada kategori sedang.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang tentunya siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, serta mereka aktif melakukan kegiatan olahraga dan di luar jam sekolah, misalnya saja olahraga permainan, seperti bermain sepakbola, kejar-kejaran, lari, lompat atau mereka pulang pergi kesekolah berjalan kaki.

Dari kebiasaan mereka untuk beraktivitas bermain itu dapat memperkaya komponen-komponen kesegaran jasmani anak tersebut. Dalam bermain tersebut mereka akan berlari, melompat, melempar dan sebagainya.

Dengan demikian dapat disimpulkan siswa yang mempunyai kesegaran jasmani baik tentunya mereka mampu dan tidak

kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas yang yang diberikan guru dalam Pembelajaran Penjasorkes.

Selanjutnya siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang dan kurang sekali adalah anak-anak yang malas atau kurang terbiasa melakukan aktivitas fisik, seperti bermain, selalu naik kendaraan pergi kesekolah, serta dalam pembelajaran Penjasorkes mereka tidak aktif berolah raga.

komponen-komponen kesegaran jasmani mereka tidak berkembang sehingga mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani mereka menjadi rendah. Akibatnya siswa kurang mampu atau kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran Penjasorkes.

Ada banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi, sebagaimana yang dikemukakan Agus Agus (2012:27) bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) genetik, dan(4) aktivitas fisik.

Kesegaran jasmani dan kebugaran juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan oleh tubuh untuk sumber energi, pembangun sel - sel tubuh. Makanan yang kita konsumsi harus sesuai dengan apa yang dibutuhkan tubuh.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas. Karena kesegaran jasmani yang baik dapat menjadikan kondisi tubuh yang sehat dan kuat serta otak yang cerdas.

Kesegaran jasmani tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang diberikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, dan bisa juga ditingkatkan dalam aktivitas bermain, baik yang dilakukan di sekolah maupun aktivitas bermain setelah pulang sekolah dengan teman sebaya dilingkungan

tempat tinggal siswa.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa Tingkat kesegaran jasmani siswa putra maupun siswa putri termasuk pada kategori sedang, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang termasuk kategori sedang dalam peningkatan kesegaran jasmani.

Oleh sebab itu salah satu upaya-upaya apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang termasuk kategori sedang.

Guru Penjasorkes memberikan materi pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk permainan yang menarik, agar siswa aktif berlatih dan bermain, karena hal ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka, serta orang tua lebih memperhatikan kebutuban gizi anak mereka.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa Putri yang diteliti, 0 orang siswa (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval 22 - 25, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (6,25%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 18 - 21, berada pada Kategori baik. 10 orang (62,5%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang. 5 orang (31,25%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 10-13, berada pada kategori kurang. 0 (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval 5-9, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk

Begalung Kota Padang berada pada rata-rata 14,32 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 14 Gurun Laweh Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang berada pada kategori 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
- Apri Agus: 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani: Padang* : SukabinaPres.
- 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.
- 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
- Deswandi, 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 KebugaranJasmani 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, dkk. 2017 perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahraagaan Nasional*.
- 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. 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.