Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 8 No 11 November 2025
p-ISSN 2654-8887
e-ISSN 2722-8282
email: jpdo@ppj.unp.ac.id

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Ersa Aprilia[1], Suwirman[2], Asep Sujana Wahyuri[3], Andre Igoresky[4]
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
ersa100319@gmail.com, suwirman@fik.unp.ac.id,andreigoresky@fik.unp.ac.id, asepswpo@fik.
Doi: https://doi.org/10.24036/JPDO.8.11.2025.13

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2025. Populasi dalam penelitian kategori dengan jumlah 28 orang 12 Siswa Putra dan 16 Siswa Putri. Sampel yang diambil adalah 28 orang siswa dengan menggunakan teknik *Total Sampling*. Pengambilan data menggunakan tes TKSI fase C yang Terdiri dari Child Ball, mengukur kemampuan koordinasi mata tangan siswa, Tok tok Ball, mengukur tingkat kemampuan akurasi atau ketepatan siswa, Shuttle Run 4x10 m get Ball, mengukur kelincahan, Move The Ball, mengukur kekuatan otot perut, dan Lari 600 meter, mengukur daya tahan jantung dan paru-paru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang diteliti, 0 orang siswa (0%) berada pada kategori baik sekali. 6 orang (21,42%) memiliki kebugaran jasmani berada pada Kategori baik. 7 orang (25%) memiliki kebugaran jasmani berada pada kategori sedang. 14 orang (50%) memiliki kebugaran jasmani berada kategori kurang. 1 (3,58%) memiliki tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori kurang sekali.

Keyowrds : *Physical Fitness, Elementary School*

Abstract : *The problem in this study is the unknown physical fitness of fifth grade students of State Elementary School (SDN) 03 Ikur Koto, Koto Tangah District, Padang City. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of fifth grade students of State Elementary School (SDN) 03 Ikur Koto, Koto Tangah District, Padang City. This type of research is quantitative descriptive, this study was conducted on May 14, 2025. The population in the study category with a total of 28 people, 12 male students and 16 female students. The sample taken was 28 students using the Total Sampling technique. Data collection using the TKSI phase C test consisting of Child Ball, measuring students' eye-hand coordination abilities, Tok tok Ball, measuring students' level of accuracy or precision, Shuttle Run 4x10 m get Ball, measuring agility, Move The Ball, measuring abdominal muscle strength, and 600 meter run, measuring heart and lung endurance. The results showed that the physical fitness of the students studied, 0 students (0%) were in the very good category. 6 people (21.42%) have physical fitness in the good category. 7 people (25%) have physical fitness in the moderate category. 14 people (50%) have physical fitness in the poor category. 1 (3.58%) has a physical fitness level in the very poor category.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia gerak merpukan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F.U.,& Madri, M, 2018)

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).

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 Shintia (2020:15) juga menjelaskan pengertian kebugaran jasmani bahwa, Kebugaran jasmani adalah kata lain dari Phisical Fitness. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani. Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda.

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,

Keterampialan gerak dasar menuju keketerampilan olahraga tertentu atau terspesialisasinya para peserta didik pada suatu kecabangan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari hari. Asnaldi (2020),

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".

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

(Hakamah, H. 2020: 45) "Proses yang melibatkan pembentukan karakter, pengembangan keterampilan, dan peningkatan pengetahuan peserta didik, agar mereka siap menghadapi kehidupan dan berperan aktif dalam masyarakat".

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.

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).

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 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).

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 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".

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.

Pendidikan Jasmani masalah kesegaran yang Mengundang atau menjadi media bagi pembicaraan, dapat dirasakan juga pendidikan merupakan proses untuk pengembangan Kemampuan dan sikap Romania baik diri aspek mental, intelektual bahkan spiritual.

Menurut Mashed (2015), Pendidikan Jasmani merupakan bagian diri pendidikan untuk pengembangan kemampuan peserta didik dan dikatakan sisal mampu bepridil ilima, systematic sesuai tuntutan jaman di era Abad 21 ini.

Sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) bahwa Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan.

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.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya Asnaldi dkk (2020)

Daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari hari. Mata

pelajaran penjas di sekolah, merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani juga dapat melatih kemampuan motorik seseorang. Menurut Asnaldi (2019), kemampuan motorik dan tingkat konsentrasi memiliki peran penting dalam penguasaan teknik dasar dalam olahraga beladiri seperti karate.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat berjalan dengan baik. Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran.

Pelaksanaan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak factor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat kebugaran jasmani siswa, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani di kalangan siswa.

Aktifitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan psikologi. "Dalam meningkatkan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari, hal tersebut harus diperhatikan dan dilakukan secara teratur, dan terorganisir sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap siswa SD Negeri 03 Ikur Koto, Khususnya pada saat siswa mengikuti Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terlihat Sebagian siswa tidak bersemangat, cepat lelah dan pembelajaran terkesan kurang serius.

Motivasi mempunyai fungsi yang penting dalam belajar, karena motivasi akan menentukan intensistas usaha belajar yang dilakukan siswa. Siswa yang memiliki motivasi tinggi belajarnya lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki motivasi rendah.

Hal ini dapat dipahami, karena siswa yang memiliki motivasi tinggi akan tekun dalam belajar dan terus belajar secara kontinyu tanpa mengenal putus asa serta dapat mengesampingkan hal-hal yang dapat mengganggu kegiatan belajar yang dilakukannya.

Berdasarkan wawancara dengan guru Penjas, bahkan beberapa siswa juga tidak jarang yang dapat terlambat dan mengikuti kelas penjas dengan kurang cekatan dan mudah lelah. Kelelahan yang muncul terkadang tidak sebanding dengan porsi praktek. Hal ini merupakan dampak dari kurangnya waktu istirahat dan kualitas tidur yang kurang baik.

Hal tersebut juga diperkuat dari pernyataan guru PJOK di SD Negeri 03 Ikur Koto mengenai belum pernah adanya tes kebugaran jasmani untuk mengukur sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negri 03 Ikur Koto.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti lingkungan, kebiasaan berolahraga.Pada saat penulis

melakukan wawancara terhadap 5 orang siswa kelas V dan VI dimana penulis bertanya "apa saja aktifitas fisik yang dilakukan pada waktu selesai sekolah".

Dan siswa menjawab bahwasanya mereka lebih sering berada di rumah sambil bermain game online untuk mengisi waktu luang mereka. Dan juga penyebab lainnya adalah penyebab utamanya kurangnya pengetahuan terhadap pentingnya kebugaran jasmani bagi kesehatan yang disebabkan kurangnya motivasi terhadap kebugaran jasmani.

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 fokus penelitian berdasarkan apa yang terjadi.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah semua murid kelas V yang berjumlah 28 orang siswa.

Mengingat jumlah populasi di atas dan tercapainya tujuan penelitian maka pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik ***Total Sampling***, *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel.

Ini berarti jika populasi memiliki ukuran yang kecil, seluruh anggota populasi akan dijadikan sampel dalam penelitian. Berpedoman pada uraian di atas, maka sampel dalam Penelitian ini adalah *total sampling*.

Seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ikur Koto yang berjumlah 28 dengan rincian 12 orang siswa laki-laki dan 16 orang siswa Perempuan dengan menggunakan instrument TKSI fase C yang menggunakan 5 tes item.

1. Koordinasi*: Child Ball*

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

Gambar 1. *Child Ball*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Akurasi (Ketepatan)*: Tok Tok Ball*

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. *Tok Tok Ball*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 8 No 11 November 2025
Halaman 3381-3390

3. Kelincahan (*Agility: Shuttle Run 4x10 m Get Ball*

Tes lari bolak balik menempuh jarak 10 meter antara dua garis paralel sambil memindahkan 4 bola dilakukan secepat-cepatnya. Tes ini diadopsi dari (adopsi dari Run 4 x 10 m).Dengan yang dihitung waktu (detik).Pada saat tes peneliti melakukan sekaligus 3 orang siswa mengingat waktu pada saat penelitian tersebut.Untuk jarak dari kun ke keranjang yaitu 3 cm.

Gambar 3. *Shuttle Run 4x10 m Get Ball*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

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

Tes yang dilakukan dengan memindahkan bola yang diletakkan dalam ban motor diantara dua kaki selama 30 detik. Lalu siswa tersebut memindahkan bola sebanyak mungkin sealam waktu tersebut.

Gambar 3. *Shuttle Run 4x10 m Get 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. Masing-masing populasi lari sebanyak 10 keliling lapangan atau 600 m dengan waktu dicatat.

Gambar 3. *Shuttle Run 4x10 m Get Ball*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

HASIL

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 unsur pertanyaan dan tujuan penelitian. Masing-masing test akan disajikan berdasarkan gender (jenis kelamin). Semua data dianalisis secara statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi.

1. **Deskripsi Hasil Tingkat Kebugaran**
   Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah Berdasarkan hasil tes dan pengukuran

kebugaran jasmani dengan menggunakan TKSI terhadap Siswa putri Sekolah Dasar Negeri 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Yang telah dilakukan, dari 28 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 18 nilai terendah 9 nilai rata-rata hitung sebesar 14,36 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,68. Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1.Hasil kebugaran jasmani

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
22-25	0	0%	Baik Sekali
18-21	6	21.42%	Baik
14-17	7	25%	Cukup
10-13	14	50%	Kurang
5-9	1	3.58%	Kurang Sekali
Jumlah	28	100%	

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). sedangkan menurut Rika Sepriani & Eldawaty, 2018).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan perkejaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas senari-hari tanpa mengalami kelelahan.

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah Kota Padang bahwa sebanyak 28 siswa yang diteliti, 0 orang siswa (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval 22 - 25, berada pada kategori baik sekali. 6 orang (21.42%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 18 - 21, berada pada Kategori baik. 7 orang (25%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang. 14 orang (50%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 10-13, berada pada kategori kurang.

1 orang (3.58 %) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval 5-9, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa berada pada rata-rata 14,36 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa 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 sepak bola, kejar-kejaran, lari, lompat.

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 kebugaran jasmani

yang cukup 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 berolahraga.

Sehingga dengan kebiasaan seperti itu menyebabkan unsur-unsur atau komponen-kompenen 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 dikemukan Agus Apri (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 diberkan 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.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa Tingkat kesegaran jasmani siswa putra maupun siswa termasuk pada kategori sedang, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik siswa 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 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah Kota Padang termasuk kategori sedang tersebut adalah 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

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka

dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V berada pada rata-rata 14,36 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah Kota Padang berada pada kategori sedang.

Artinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah Kota Padang belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

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

Apri Agus: 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani: Padang : SukabinaPres.

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Herian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29

Asnaldi, A., Zulman, Z., & Madri, M. (2018). Deskripsi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga, 1(1), 76-87.

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. (2017). Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataan tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik. Padang: UNP. FIK UNP

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.

Hakamah, H. (2020). *Pengertian dan Tujuan Pendidikan: Perspektif Teori dan Praktik Pendidikan*. Jakarta: Penerbit ABC

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.

Mashed, A. (2015). *Pendidikan Jasmani: Pengembangan Kemampuan Fisik dan Mental Peserta Didik di Era Abad 21*. Jakarta: Penerbit XYZ.

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, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.

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.

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.