

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III dan IV Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang

Rahmat Suganda¹, Suwirman², Sefri Hardiansyah³, Risky Syahputra⁴

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

rahmattsugndaa19@gmail.com¹, suwirman@fik.unp.ac.id², hardiansyah@fik.unp.ac.id³,

riskys@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.11.2025.19>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar.

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2025 - 28 Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas III dan IV yang berjumlah 32 orang siswa. Terdiri dari 19 siswa putra dan 13 siswa putri. Sampel yang diambil adalah 32 siswa dengan menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh). Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B. Hasil penelitian kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang untuk kelas III: dengan kategori Baik Sekali 2 siswa (11,76%), dengan kategori Baik 1 siswa (5,88%), dengan kategori Sedang 5 siswa (29,41%), dengan kategori Kurang 7 siswa (41,17%), dengan kategori Kurang Sekali 2 siswa (11,76%). Sedangkan untuk kelas IV: dengan kategori Baik 4 siswa (26,66%), dengan kategori Sedang 5 siswa (33,33%), dengan kategori Kurang 6 siswa (40%), rata – rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang berada pada kategori Kurang.

Keywords : *Physical Fitness, Elementary School.*

Abstract : *The problem in this study is the unknown physical fitness of students in grades III and IV of SDN 19 Air Tawar, Padang City. Therefore, this study aims to determine the level of physical fitness of students in grades III and IV of SDN 19 Air Tawar, Padang City. This type of research is descriptive quantitative. This research was conducted on May 27, 2025 - May 28, 2025. The population in this study were students in grades III and IV totaling 32 students. Consisting of 19 male students and 13 female students. The sample taken was 32 students using the total sampling technique (saturated sample). The instrument used was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase B. The results of the study on physical fitness of students in SDN 19 Air Tawar, Padang City for grade III: with the Very Good category 2 students (11.76%), with the Good category 1 student (5.88%), with the Moderate category 5 students (29.41%), with the Less category 7 students (41.17%), with the Very Less category 2 students (11.76%). Meanwhile, for class IV: with the Good category 4 students (26.66%), with the Moderate category 5 students (33.33%), with the Poor category 6 students (40%), the average level of physical fitness of students in classes III and IV of SD Negeri 19 Air Tawar, Padang City is in the Poor category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan setiap manusia untuk dapat memperoleh suatu keterampilan maupun pengalaman. Dalam kehidupan manusia gerak merupakan 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).

Sepriadi (dalam Saputra & Wulandari, 2024) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut 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.

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 jasmani memiliki hubungan yang sangat erat dengan aktivitas manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kondisi fisik yang baik diperlukan untuk mendukung kegiatan sehari-hari agar dapat dilaksanakan secara optimal.

Komaini (dalam Sari, 2020) menambahkan bahwa 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.

Sebaliknya, pekerjaan dan aktivitas yang dijalankan juga dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Salah satu cara efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang dilakukan secara rutin, teratur, terukur, terprogram, sistematis, dan terus meningkat.

Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga menjadi pondasi penting bagi peningkatan kebugaran jasmani, sehingga seseorang dapat berolahraga dengan lebih baik. Semakin sering seseorang berolahraga, kesehatan tubuhnya pun akan semakin terjaga.

Hardiansyah dkk (2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk mampu melakukan suatu rutinitas tanpa mengalami kelelahan.

Menurut Asnaldi dkk (2020) menyatakan bahwa 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.

Menurut Hartono (dalam Mahardika, 2014) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang hebat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik.

Wahyudi (dalam Ilyas & Almunawar, 2020) juga mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan kegiatan sehari-hari

tanpa mengalami kelelahan serta dengan cadangan energi dan mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Sepriadi (dalam Saputra & Wulandari, 2024) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

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 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.

Menurut Widiastuti (dalam Mahardika, 2014) Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain.

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.

Sepriadi (dalam Ananda dkk, 2023) menjelaskan bahwa "kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan

aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan".

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, kecepatan, kelincahan, ketahanan otot, keseimbangan, kelenturan, 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".

Manusia yang sehat adalah sumber daya vital dalam pembangunan, oleh karena itu, kebugaran jasmani yang tinggi sangat dibutuhkan terutama bagi anak-anak usia sekolah, mulai dari taman kanak-kanak hingga sekolah menengah.

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

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

menghadapi kehidupan dan berperan aktif dalam masyarakat”.

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

Menurut Wiarto (dalam Prayoga, 2020), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain, umur, jenis kelamin, genetik, makanan, dan kebiasaan merokok.

Ismaryati (dalam B Putra, 2023) fungsi kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua kelompok: kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya kerja.

Fungsi khusus kebugaran yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan, keadaan, dan umur. Adapun manfaat dari kebugaran jasmani tergantung pada latihan-latihan kebugaran jasmani yang dilakukan.

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.

Pada jenjang Sekolah Dasar (SD), pembentukan kebugaran jasmani menjadi sangat penting karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat. SD merupakan jenjang pendidikan formal dasar yang berfungsi sebagai fondasi

dalam membentuk karakter, kemampuan motorik, dan kesehatan anak.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani siswa SD perlu diperhatikan dan dibina melalui kegiatan pendidikan jasmani yang terstruktur dan terukur. Salah satu wadah pembinaan tersebut adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

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.

PJOK adalah proses pendidikan yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang bertujuan merangsang pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, kemampuan berpikir, emosional, sosial, dan moral siswa.

Dengan kebugaran jasmani yang baik, diharapkan siswa memiliki daya tahan tubuh yang optimal sehingga dapat menjalani aktivitas belajar dengan lebih efektif. Selain itu, peningkatan kebugaran jasmani sejak usia dini dapat menjadi investasi jangka panjang untuk menciptakan sumber daya manusia yang sehat dan produktif.

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.

Dalam pembelajaran PJOK, peran guru sangat sentral dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program latihan yang bertujuan spesifik meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani siswa, seperti daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan.

Usaha guru untuk secara konsisten menerapkan prinsip-prinsip latihan yang benar dan bervariasi sangat diharapkan untuk memastikan siswa mencapai tingkat kebugaran yang optimal.

Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan memiliki daya tahan tubuh yang optimal, sehingga mampu menjalani aktivitas belajar dengan lebih efektif, berpartisipasi aktif, serta menumbuhkan sportivitas dan semangat kompetisi sejak dini.

Namun, kenyataan di lapangan seringkali menunjukkan kondisi yang berbeda dengan harapan ideal tersebut. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Dalam pelaksanaannya masih ditemukan banyak siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktivitas yang diberikan oleh guru. Selain itu, selama proses pembelajaran berlangsung, siswa terlihat mudah mengalami kelelahan. Kondisi ini diduga berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang relatif rendah.

Guru PJOK di sekolah tersebut, Bapak Reno Marda Ekson, S.Pd., menginformasikan bahwa hingga saat ini belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani terhadap siswa. Selain itu, belum terdapat penelitian

yang secara khusus mengkaji kebugaran jasmani di SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang.

Berdasarkan permasalahan di atas perlu adanya suatu penelitian maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang " Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III dan IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang ".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2013:35), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel lain.

Penelitian ini bersifat kuantitatif karena data yang dikumpulkan berupa angka-angka dari hasil tes kebugaran jasmani, yang dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif presentatif. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang pada 27 Mei – 28 Mei 2025.

Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2013:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III dan IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang yang berjumlah 32 orang. Karena jumlah populasi kurang dari 100, maka penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh (total sampling).

Menurut Sugiyono (2013:124), sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai

sampel. Dengan demikian, seluruh siswa kelas III dan IV sebanyak 32 orang dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Data dalam penelitian ini adalah data primer yang diambil langsung terhadap sampel penelitian. Data diperoleh dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), yang dalam hal ini adalah menggunakan fase B yaitu siswa kelas III dan IV.

Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas III dan IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang, yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 32 orang, siswa putra 19 orang dan putri 13 orang.

Pada penelitian ini menggunakan instrumen TKSI. Menurut (Kemendikbud, 2024) TKSI atau Tes Kebugaran Siswa Indonesia adalah tes yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa. Item tes kebugaran siswa Indonesia bagi siswa SD/MI fase B, adalah:

1. Kelenturan : *V Sit and Reach*

Tes kelenturan yang dilakukan dengan cara duduk dengan kaki lurus selebar bahu dan kedua tangan di angkat ke atas dan badan di dorong agar menjangkau ke depan untuk mencapai titik tertentu.



Gambar 1. Tes Kelenturan: *V Sit and Reach*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Daya Tahan Otot : *Half Sit Up*

Tes daya tahan otot yang dilakukan dengan cara menekukkan perut dari posisi terlentang, posisi kedua tangan menyentuh

lantai lalu mengangkat kepala ke atas mengikuti irama setiap 3 detik



Gambar 2. Tes Daya Tahan Otot : *Half Sit Up*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Koordinasi : *Hand Eye Coordination*

Tes koordinasi yang dilakukan dengan cara melempar bola ke arah tembok menggunakan satu tangan dan menangkap kembali bola menggunakan tangan yang sama.



Gambar 3. Tes Koordinasi : *Hand Eye Coordination*
Sumber: Dokumen Penelitian

4. Kelincahan : *T Test*

Tes Kelincahan yang dilakukan dengan cara lari ke depan dengan menyentuh cone B, lalu berlari menyamping ke kiri ke cone C, berlari menyamping ke kanan ke arah cone D, lalu berlari ke menyamping ke kiri ke arah cone B, lalu berlari mundur ke arah cone A.



Gambar 4. Kelincahan : *T Test*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Around The World

Tes *around the world* yang dilakukan dengan cara lari memindahkan bola dari kursi satu ke kursi lainnya. Jarak antar kursi sejauh 15 meter selama 6 menit .



Gambar 5. *Around The World*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

HASIL

Variabel pada penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang

1. Kebugaran jasmani siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Siswa Kelas III

Klasifikasi	Fa	Fr (%)	Norma
22 – 25	2	11,76	Baik Sekali
18 – 21	1	5,88	Baik
14 – 17	5	29,41	Sedang
10 – 13	7	41,17	Kurang
5 – 9	2	11,76	Kurang Sekali
Σ	17	100	

Sumber: hasil penelitian kebugaran jasmani

Berdasarkan data di atas maka dapat dideskripsikan nilai TKSI siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang pada keseluruhan tes: dapat dirincikan sebagai berikut dengan kategori Baik Sekali 2 orang (11,76%), dengan kategori Baik 1 orang (5,8%), dengan kategori Sedang 5 orang (29,41%), dengan kategori Kurang 7 orang (41,17%), dengan kategori Kurang Sekali 2 orang (11,76%).

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas V berada pada rata-rata 14,88, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang berada pada kategori kurang.

2. Kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Siswa Kelas IV

Klasifikasi	Fa	Fr (%)	Norma
22 – 25	0	0	Baik Sekali
18 – 21	4	26,66	Baik
14 – 17	5	33,33	Sedang
10 – 13	6	40	Kurang
5 – 9	0	0	Kurang Sekali
Σ	15	100	

Sumber: hasil penelitian kebugaran jasmani

Berdasarkan data di atas maka dapat dideskripsikan nilai TKSI siswa kelas kelas IV Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang pada keseluruhan tes: dapat

dirincikan sebagai berikut dengan kategori Baik Sekali 0 orang (0%), dengan kategori Baik 4 orang (26,66%), dengan kategori Sedang 5 orang (33,33%), dengan kategori Kurang 6 orang (40%), dengan kategori Kurang Sekali 0 orang (0%).

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas IV berada pada rata-rata 15,86, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

Kesehatan 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 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.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III: Rata-rata nilai adalah 14,88, yang termasuk dalam kategori kurang. Sebanyak 41,17% siswa berada pada kategori kurang, dan 11,76% siswa berada pada kategori kurang sekali.

Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas III memiliki tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal. Sedangkan siswa kelas IV: Rata-rata nilai sedikit lebih tinggi, yaitu 15,86, namun masih berada pada kategori kurang. Mayoritas siswa kelas IV (40%) berada pada kategori kurang.

Meskipun terdapat 26,66% yang berada pada kategori baik dan 33,33% pada kategori sedang. Hasil penelitian ini secara langsung menjawab pertanyaan penelitian mengenai bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa pada jenjang tersebut.

Secara umum, hasil penelitian ini mengkonfirmasi dugaan awal penulis berdasarkan observasi awal, di mana siswa terlihat mudah mengalami kelelahan saat aktivitas fisik dan kurang aktif dalam pembelajaran PJOK. Tingkat kebugaran jasmani yang dominan berada di kategori "Kurang" menunjukkan perlunya perhatian serius terhadap pembinaan fisik siswa di SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang.

Seperti yang dijelaskan oleh Hartono (dalam Mahardika, 2014) dan Widiastuti (dalam Mahardika, 2014), Kebugaran jasmani yang rendah pada usia sekolah dasar dapat menghambat kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal dan memengaruhi semangat kompetisi serta produktivitas belajar.

Kebugaran yang kurang baik dapat memengaruhi konsentrasi belajar, daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta kemampuan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan bermain.

Oleh karena itu, langkah-langkah untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dirancang agar sesuai dengan karakteristik usia siswa, yaitu bersifat menyenangkan, bervariasi, dan tidak membebani, sehingga siswa termotivasi untuk aktif secara fisik.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, strategi yang efektif harus berfokus pada peningkatan aktivitas fisik dan edukasi gizi secara holistik. Ini berarti mendorong siswa untuk terlibat dalam berbagai bentuk permainan aktif dan olahraga terstruktur yang disesuaikan dengan kemampuan motorik, seperti berlari, melompat,

melempar, atau bermain sepak bola di lapangan.

Durasi dan intensitas aktivitas harus ditingkatkan secara bertahap dan konsisten. Selain itu, pemahaman tentang pentingnya nutrisi seimbang juga krusial, siswa perlu diajarkan untuk memilih makanan sehat dan mengurangi konsumsi makanan tinggi gula atau lemak tidak sehat.

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 kebutuhan gizi anak mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa:

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III sebagian besar berada pada klasifikasi kurang, dengan persentase sebesar 41,17% siswa berada di kategori kurang. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV sebagian besar berada pada klasifikasi kurang, dengan persentase sebesar 40% siswa berada di kategori kurang.

Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dan putri. Secara umum, siswa putri, khususnya di kelas III dan IV, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan siswa putra di kelas yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, D., Rosmawati Rosmawati, Syamsuar Syamsuar, & Amra, F. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 89–91. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1242>

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.

B Putra. (2023). *Kebugaran Jasmani Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler* Vol. 8–35. [http://digilib.ikipgripta.ac.id/2182/3/BAB II MARTEO.pdf](http://digilib.ikipgripta.ac.id/2182/3/BAB%20II%20MARTEO.pdf)

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, Damrah (2023). Tinjauan & Eldawaty Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282.

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

Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>

Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). tinjauan tingkat

kebugaran jasmani siswa SMPN 16
PADANG. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1–6.

*Metode- Penelitian- Kuantitatif-Kualitatif-dan-
R-D-1.pdf.*

Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45.
<https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>

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.

Mahardika. (2014). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Mahardika IM. Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press Anggota. 2010., 5(3), 389.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597/17914>

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.

Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmano Atlet Floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08, 1–8.

Saputra, D., & Wulandari, I. (2024). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Padang*. 7(11), 2603–2612.

Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138.
<https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>

Sepriadi. (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.

Sugiyono. (2013). 671612229-Sugiyono-2013-