

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA INDONESIA FASE C SEKOLAH DASAR NEGERI 28 BATANG ANAI PADANG PARIAMAN

Rahmi Wahidah¹, Despita Antoni², Khairuddin³, Mario Febrian⁴

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

Rahmiwahidah47@gmail.com¹, despitaantoni@fik.unp.ac.id², khairuddin@fik.unp.ac.id³,

mariofebrian@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.18>

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Siswa fase C

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas V dan VI yang berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan Sampel menggunakan Teknik Sensus, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 45 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang meliputi : Child Ball, Tok-tok Ball, Shuttle Run 4x10m get Ball, Move The Ball, Lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan persentase. Hasil penelitian Tingkat Kebugaran Siswa Indonesia Fase C Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman hasil dari 45 Siswa di Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman menunjukkan bahwa: sebanyak 1 Siswa berada dalam kategori Baik Sekali, 6 Siswa berada dalam kategori Baik, 21 Siswa berada dalam kategori Sedang, 12 Siswa berada dalam kategori Kurang, 5 Siswa berada dalam kategori Kurang Sekali dengan rata-rata sebesar 14,46 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI fase C, maka tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman tergolong pada kategori Sedang

Keyowrds : *Physical Fitness, Phase C Students*

Abstract : *The problem in this study is the lack of physical fitness of students at State Elementary School 28 Batang Anai Padang Pariaman. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students at State Elementary School 28 Batang Anai Padang Pariaman. This study is a descriptive study. The population in this study were 45 students in grades V and VI. The sampling technique used the Census Technique, so the number of samples in this study was 45 people. The data collection technique used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase C which includes: Child Ball, Tok-tok Ball, Shuttle Run 4x10m get Ball, Move The Ball, 600 meter run. The data analysis technique used percentages. The results of the research on the Fitness Level of Indonesian Students Phase C of State Elementary School 28 Batang Anai Padang Pariaman, the results of 45 Students at State Elementary School 28 Batang Anai Padang Pariaman show that: 1 Student is in the Very Good category, 6 Students are in the Good category, 21 Students are in the Moderate category, 12 Students are in the Less category, 5 Students are in the Very Less category with an average of 14.46 when compared with the norms of the TKSI Value category table phase C, then the physical fitness level of Students of State Elementary School 28 Batang Anai Padang Pariaman is classified as the Moderate category*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Menurut Deswandi (2018) Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan perkembangan anak secara menyeluruh melalui aktivitas jasmani melalui proses pembelajaran.

Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh, dan optimal serta sehat kebugaran jasmani, dan rohani berlandaskan Pancasila. Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal penting yang sangat diperlukan oleh setiap orang sebagai penunjang dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, dengan sering berolahraga maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Pada dunia pendidikan, hal ini sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran PJOK ke salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah.

Kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang atau individu dalam melakukan gerakan yang dipandang sebagai landasan keberhasilan untuk menyelesaikan keterampilan gerak (Asnaldi et al, 2018).

PJOK sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan dalam olahraga. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan

kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia.

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

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniyah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual, Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan.

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).

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.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah.

Kebugaran jasmani sangat berperan terhadap siswa untuk mengikuti proses belajar dengan waktu yang lama mulai dari pagi sampai siang tanpa asupan gizi atau nutrisi yang cukup dan seimbang, sehingga potensi tubuh seseorang akan kekurangan kalori atau energi yang akan mengakibatkan kelelahan, jika siswa dalam kondisi sehat dan bugar maka siswa tersebut dapat mengikuti aktivitas lainnya di sekolah maupun di luar sekolah.

Namun kenyataannya, saat ini anak-anak senantiasa dimanjakan oleh kemajuan teknologi yang membawa dampak positif dan negatif terhadap kehidupan. Salah satu dampak negatifnya adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani, Hal ini terjadi karena kegiatan fisik anak pada kehidupan sehari-hari sangat kurang.

Saat ini anak-anak bergantung pada teknologi yang membuat mereka kurang bergerak, selain itu waktu luang sehari-hari diisi dengan menonton televisi, bermain game, facebook maupun bermain internet hingga berjam-jam daripada beraktivitas dengan teman-temannya di luar rumah.

Ketika berangkat ke sekolah anak-anak dimanjakan dengan diantar oleh orang tuanya meskipun jarak rumah mereka tidak begitu jauh.

Kondisi tersebut mencerminkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa, yang terlihat dari kurangnya keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik, baik saat pembelajaran maupun kegiatan sekolah seperti senam pagi. Banyak siswa menunjukkan sikap tidak antusias, bahkan enggan bergerak selama pelajaran pendidikan jasmani, dengan alasan cuaca panas, takut jatuh, merasa kotor, tidak enak badan, atau kurang termotivasi.

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Arsil, (2019: 9) Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti jasmaniah sedangkan *Fitness* berarti kecocokan atau kemampuan.

Kemudian menurut Agus, (2013: 39) Kebugaran jasmani adalah keadaan seseorang pada waktu tertentu. Kemampuan motorik merupakan modal dasar untuk keterampilan fisik yang dibutuhkan dalam kegiatan serta aktivitas olahraga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan.

Menurut Sepriadi (2017:79) 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.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Gusril dalam Sepriadi, dkk (2017:26) komponen kebugaran jasmani di antaranya adalah:

- 1) Kekuatan Otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal.
- 2) Ketahanan *Cardiovaskuler Respiratory* dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru-peredaran darah secara terus-menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya).
- 3) Daya Otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat.
- 4) *Fleksibilitas* adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada.
- 5) Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi.
- 6) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks.
- 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organ yang bersifat *neuromuskular*.
- 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan.

Lebih lanjut Menurut Widiastuti (2017:14) Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan Kesehatan (*health related physical fitness*).

a) Daya tahan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)

Daya tahan kardiovaskular adalah kesanggupan sistem sirkulasi dan respirasi untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu

cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti Widiastuti dalam Hudiyatna (2020:14).

Menurut Sukendro & Indrayana dalam Muslim dan Tong (2021: 309) bahwa daya tahan dapat digunakan sebagai tolak ukur dari kondisi fisik seseorang artinya semakin baik daya tahan yang dimiliki, semakin baik pula kondisi fisik orang tersebut begitu pula sebaliknya.

Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung yang maksimal (Rachmadhan, 2016).

b) Kekuatan Otot

Sedangkan menurut Ismaryati, dkk dalam Herman dan Karim (2021: 24) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.

c) Kecepatan (*Speet*)

Agus dalam Raif dan Arsil (2023:43) Kecepatan bukan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Sedangkan Kartal dalam Lutfillah dan Wibowo (2021:157) mendefinisikan kecepatan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu yang singkat.

Berbeda menurut Wiguna, (2017:34) Kecepatan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk menemukan gerakan yang sangat cepat secara statistik pada jarak tertentu dan waktu tertentu. Pendapat lain

menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan sangat cepat.

METODE

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengungkapkan sesuatu adanya.

Menurut Abidin dan Purbawanto (2015: 40) Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena- fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun rekayasa manusia.

Dalam penelitian ini akan menggambarkan "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman". Populasi penelitian ini adalah siswa kelas V,VI di SDN 28 Batang Anai berjumlah 45 orang.

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik sensus. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 45 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) SD Fase C melalui serangkaian test yang dilakukan, diantaranya yaitu, 1) *Child Ball*, mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa. 2) *Tok tok Ball*, mengukur tingkat kemampuan akurasi atau ketepatan siswa. 3) *Shuttle Run 4x10 m get Ball*, mengukur kelincahan 4) *Move The Ball*, mengukur kekuatan otot perut. 5) Lari 600 meter, mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.



Gambar 1. Chill Ball

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Siswa berdiri pada garis batas lemparan dengan jarak 2 m dari dinding. Saat aba-aba "Ya" siswa melempar bola ke dinding dengan 1 (satu) tangan, posisi tangan di samping atas kepala kemudian menangkap dengan 2 (dua) tangan. Siswa melakukan tes selama 30 detik.



Gambar 2. Tok Tok Ball

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Siswa berdiri di belakang garis batas lemparan. Penguji memberi aba-aba "Ya" dan siswa melakukan 10 kali lemparan dari bawah dengan satu tangan ke sasaran atau target



Gambar 3. Shuttle Run

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Siswa berdiri di belakang garis *start*. Penguji memberi aba-aba "Ya" sambil

menghidupkan waktu. Siswa berlari dan mengambil satu 1 buah bola dan meletakkan pada keranjang di garis awal. Siswa melakukan secara berulang sampai semua bola berpindah ke garis start. Penguji menghentikan dan mencatat waktu setelah siswa berhasil memindahkan sebuah bola



Gambar 4. Move The Ball

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Siswa berbaring telentang di matras/lantai yang rata. Kedua lutut di tekuk dengan posisi kaki di samping kanan dan kiri keranjang/kardus. Kedua tangan lurus ke atas. Penguji memberi aba-aba “Ya” kemudian siswa mengangkat tubuh dan mengambil 1 bola dengan tangan.

Meletakkan bola dengan kedua tangan ke atas kepala menyentuh matras (pada saat posisi telentang di lantai). Gerakan dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat dalam waktu 30 detik.



Gambar 5. Lari 600 meter

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Siswa berdiri di belakang garis start. Penguji

memberi aba-aba “Siap” dan pada aba-aba “Ya” siswa akan berlari. Siswa lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 m. Penguji mencatat waktu yang diperoleh.

HASIL

Hasil penelitian yang dikemukakan dalam bab ini merupakan gambaran tentang kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman. Berikut akan dilaporkan data hasil penelitian akan dideskripsikan melalui tabel distribusi frekuensi dan grafik.

1. Chill Ball

a) Tes *Child Ball* Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran koordinasi mata dan tangan menggunakan *Hand and Eye Coordination Test* terhadap siswa putra Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman yang telah dilakukan, dari 25 orang siswa putra yang dijadikan sampel di dapat nilai tertinggi 23, nilai terendah 8, nilai rata-rata sebesar 14,7 berada pada kategori Sedang dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4,6. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi data *Child Ball* Putra Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman

Kelas Interval	Fa	Fr(%)	Kategori
≥ 17	5	20	Baik Sekali
14-16	9	36	Baik
11-13	6	24	Sedang
8-10	5	20	Kurang
≤ 7	0	0	Kurang Sekali
Σ	25	100	

Sumber data: Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 25 orang siswa putra yang berada dalam kategori Baik Sekali berjumlah 5 siswa (20%), kategori Baik berjumlah 9 siswa (36%), kategori Sedang berjumlah 6 siswa (24%), kategori Kurang berjumlah 5 siswa (20%), kategori Kurang Sekali berjumlah 0 siswa (0%).

b) Tes Chill Ball Putri

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran koordinasi mata dan tangan menggunakan *Hand and Eye Coordination Test* terhadap siswi putri Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman yang telah dilakukan, dari 20 orang siswi putri yang dijadikan sampel di dapat nilai tertinggi 21, nilai terendah 2, nilai rata-rata sebesar 11,1 berada pada ketegori Kurang dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,5. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data *Child Ball* Putri Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman

KELAS INTERVAL	Fa	Fr(%)	KATEGORI
≥ 17	5	25	BAIK SEKALI
14-16	7	35	BAIK
11-13	2	10	SEDANG
8-10	3	15	KURANG
≤ 7	3	15	KURANG SEKALI
Σ	20	100	

Sumber data: Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 20 orang siswi putri yang berada dalam kategori Baik Sekali berjumlah 5 siswi (25%), kategori Baik berjumlah 7 siswi (35%), kategori Sedang berjumlah 2 siswi (10%), kategori Kurang berjumlah 3 siswi (15%), kategori Kurang Sekali berjumlah 3 siswi

(15%).

2. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan TKS terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman yang telah dilakukan, dari 45 orang siswa yang dijadikan sampel di dapat nilai tertinggi 22 nilai terendah 8 nilai rata-rata sebesar 14,46 berada pada kategori Sedang dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,40. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi data Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman

KELAS INTERVAL	Fa	Fr(%)	KATEGORI
22-25	1	2	BAIK SEKALI
18-21	6	13	BAIK
14-17	21	47	SEDANG
10-13	12	27	KURANG
≤ 9	5	11	KURANG SEKALI
Σ	45	100	

Sumber Data: Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 45 orang siswa yang berada dalam kategori Baik Sekali berjumlah 1 siswa (2%), kategori Baik berjumlah 6 siswa (13%), kategori Sedang berjumlah 21 siswa (47%), kategori Kurang berjumlah 12 siswa (27%), kategori Kurang Sekali berjumlah 5 siswa (11%).

PEMBAHASAN

Menurut Sepriadi dkk (2017:2) kebugaran jasmani merupakan cermin dari

kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik.

Sedangkan menurut Rika Sepriani & Eldawaty (2018:47) 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 aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktivitas fisik sehari-hari.

Kebugaran Jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan.

Menurut Neldi (2018:60) Kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan.

Menurut Nahda & Deswandi (2022:68) Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak.

Seseorang yang memiliki tubuh yang bugar dapat melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan 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.

Oleh sebab itu kemampuan kebugaran jasmani harus ditingkatkan Kembali dengan melakukan Latihan-latihan kebugaran jasmani misalnya jogging, lari, bersepeda, angkat beban, push up, dan yoga. Latihan ini dilakukan secara berlanjut agar mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

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 ke sekolah, serta dalam pembelajaran Penjasorkes mereka tidak aktif berolahraga.

Sehingga dengan kebiasaan seperti itu menyebabkan unsur-unsur atau 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 Apri (2012:27) bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) genetik, dan(4) aktivitas fisik.

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 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 28 Batang Anai Padang Pariaman 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 kebutuhan gizi anak mereka.

KESIMPULAN

Dari 45 peserta didik kelas V dan VI SD Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman, yang mendapatkan kategori nilai Baik Sekali berjumlah 1 orang (2%), Kategori Baik berjumlah 6 orang (13%), Kategori Sedang berjumlah 21 orang (47%), Kategori Kurang berjumlah 12 orang (27%), Kategori Kurang Sekali berjumlah 5 orang (11%).

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V dan VI SD Negeri 28 Batang Anai Padang Pariaman di peroleh jumlah Nilai = 651, dan rata-rata = 14,46. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani peserta didik kelas V dan VI SD Negeri 28 Batang Anai berada pada kategori SEDANG.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Apri. (2013). *Manajemen Kebugaran*. Padang: Suka Bina Press
- Arsil & Antoni. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. (2019). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Asnaldi A, Dk. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana Vol.3 NO. 2:16-27*
- 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*.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota PadanG. *Jurnal MensSana, 3(1), 48-66*.
- Herman, & Karim, A. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Siswa MAN 2 Kota Makassar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*

- dan Kesehatan IKIP Mataram, 8(1),16-28.
- Hudiyatna, F. (2020). Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Bulu Tangkis PB. Putra Solo Bagan Batu Kabupaten Rokan Hilir, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pekanbaru.
- Kemdikbudristek. (2022). *Kurikulum Merdeka*. <http://kurikulum>.
- Lutfillah, M. A. N., & Wibowo, S. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri: *Literatur Review*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 09(01), 151-159.
- Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 60-60.
- Perpres No 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional.
- Rachmadhan, A. I. (2016). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Raif, J., & Arsil, (2023). Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai, 6(1), 40-46.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT. Raja Gravindo Persada.