

Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang

Rizki Afrilia¹, Asep Sujana Wahyuri², Deswandi³, Yuni Astuti⁴

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

Rizkafrilia5@gmail.com¹, asepsw.unp@gmail.com², drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com³,

yuniastuti@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPD0.9.1.2026.62>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui profil kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam mendukung aktivitas belajar dan perkembangan fisik siswa. Berdasarkan observasi awal, ditemukan sebagian siswa menunjukkan gejala mudah lelah, kurang semangat saat pembelajaran pendidikan jasmani, dan belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2025. Populasi dalam penelitian berjumlah 25 orang, 13 Siswa Putra dan 12 Siswa Putri. Sampel yang diambil adalah 25 orang siswa dengan menggunakan teknik total sampling. Pengambilan data menggunakan tes TKSI fase C 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 menunjukkan rata-rata skor kebugaran jasmani siswa putri adalah 15,96% yang berada pada kategori sedang. Hal ini menandakan kebugaran jasmani siswa belum optimal dan perlu ditingkatkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih terarah dan berkesinambungan.

Keywords : *Elementary Student Physical Fitness*

Abstract : The problem in this study is to identify the physical fitness profile of fifth-grade students at SD Negeri 18 Bungo Pasang, Koto Tangah District, Padang City. Physical fitness is an essential aspect in supporting students' learning activities and physical development. Based on preliminary observations, it was found that some students showed signs of easily getting tired, lacking enthusiasm during physical education classes, and had never undergone a physical fitness test before. Therefore, this study is important to obtain an overview of the students' physical fitness levels. This research employed a descriptive quantitative method and was conducted on May 27, 2025. The population consisted of 25 students, comprising 13 male and 12 female students. The sample included all 25 students, selected using a total sampling technique. Data collection was carried out using the TKSI Phase C test, which consists of: *Child Ball* to measure hand-eye coordination, *Tok Tok Ball* to measure accuracy, *Shuttle Run 4x10 m Get Ball* to measure agility, *Move The Ball* to measure abdominal muscle strength, and a 600-meter run to measure cardiovascular endurance. The results showed that the average physical fitness score of female students was 15.96%, categorized as moderate. This indicates that the students' physical fitness is not yet optimal and needs to be improved through more structured and continuous physical education learning.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu pilar utama yang tertanam dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita dapat mempersiapkan kualitas sumber daya manusia yang baik (Antoni et al., 2021). Salah satu komponen krusial dalam kurikulum sekolah adalah Pendidikan Jasmani.

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu yang menyeluruh (Atradin, 2017: 113).

Pendidikan merupakan hal yang tidak dapat untuk dipisahkan dengan kehidupan manusia. Pendidikan akan mengembangkan semua potensi dalam diri manusia (Astuti, et., al., 2020).

Pendapat diatas selaras dengan pendapat Bakhtiar (2019) menekankan bahwa untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan, anak-anak harus dididik dan dikembangkan secara maksimal, tidak hanya dalam aspek intelektual, tetapi juga dalam sikap, moral, dan kemampuan fisik.

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional.

Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI NO. 20 Tahun 2003 bab II pasal 3 bahwa :

Pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka berkembangnya potensi agar beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,

berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

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 proses pendidikan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani".

Selanjutnya penting bagi guru dalam menyajikan pendidikan jasmani tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar. Hal ini mengisaratkan proses belajar mengajar siswa harus dijadikan sebagai pusat kegiatan. (Asnaldi, Zulman, & M, 2018:16).

Maka dari itu pendidikan jasmani yang baik adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kesegaran jasmani mengembangkan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif serta sikap sportif yang serasi, selaras, dan seimbang (Asnaldi, A.& Syampurna, A. 2020:98).

Mengajar sering diistilahkan dengan pembelajaran dalam konteks standart proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidakhanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengaturlingkungan supaya siswa belajar (Asnaldi, 2018).

Menurut Afizi dkk (2023:2), "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, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Ramadhana, 2017:2)

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penunjang dalam mendukung serangkaian aktifitas manusia. Seseorang individu atau personal yang dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaan fisiknya dengan baik, dibandingkan dengan orang yang tidak dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmaninya.

Kebugaran jasmani adalah terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti (Deswandi, 2023:2)..

Wahyuri, dkk (2024:129-135) "Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang". Kebugaran jasmani secara umum pengertiannya adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan mudah.

Wahyuri, dkk (2024:2625) "Komponen kebugaran jasmani diantaranya yaitu daya tahan jantung (*cardiovascular*), daya tahan otot jantung (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kecepatan (*speed*) dan daya ledak otot (*explosive power*).

Hal ini sejalan dengan pendapat Ananda dkk (2023:2), "Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar.

Berdasarkan pengamatan dan observasi

penulis terhadap siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang. Khususnya pada saat siswa kelas V yang mengikuti Pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan.

Terlihat siswa tidak bersemangat, cepat Lelah dan pembelajaran terkesan kurang serius. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain saat pembelajaran maupun diluar jam pembelajaran PJOK.

Misalnya pada saat pembelajaran Kebugaran Jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta cepat lelah disebabkan gaya tubuhnya menurun.

Berpedoman pada wawancara dengan guru Penjas, bahkan beberapa siswa kelas V tidak jarang yang datang terlambat dalam mengikuti kelas PJOK dengan kurang cekatan dan mudah lelah.

Kelelahan yang muncul terkadang tidak sebanding dengan porsi praktek yang dilakukan. Hal ini merupakan dampak dari kurangnya waktu istirahat dan kualitas tidur yang kurang baik.

Hal tersebut juga diperkuat dari pernyataan guru PJOK siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang belum pernah adanya tes kebugaran jasmani untuk mengukur sejauh mana kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti lingkungan, kebiasaan berolahraga, status gizi, dan aktifitas bermain game online yang sering dilakukan siswa untuk mengisi waktu luang mereka.

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

siswa menjawab bahwasanya mereka lebih sering berada dirumah sambil bermain game online untuk mengisi waktu luang mereka.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kec, Koto Tangah Kota Padang”.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, penelitian ini tertuju kepada pengungkapan kejadian sesuai dengan adanya dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian deskriptif ini memberikan gambaran yang diteliti berupa angka-angka dan diukur tepat dan pasti.

Menurut Sugiyono (2020) penelitian kuantitatif merupakan yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan deskriptif data yang ada dan sesuai dengan keadaan dilapangan.

Tempat Pelaksanaan penelitian dan pengambilan data adalah di Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang. Waktu pelaksanaan penelitian akan dilakukan pada bulan April – juli 2025.

Menurut Sugiyono dalam (Rama Hendrayana, 2020) Populasi merupakan wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang yang berjumlah 25 orang siswa, dapat dilihat lebih lengkap pada tabel dibawah ini.

Tabel 1 Populasi Penelitian

| No | Kelas | Putra | Putri | Jumlah |
|---------------|-------|----------|----------|----------------|
| 1 | V | 13 orang | 12 orang | 25 orang |
| Jumlah | | | | 25orang |

Sumber: Data Penelitian

Menurut Sugiyono dalam Rama Hendrayana, (2020) mengemukakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang putra dan putri.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2020) total sampling merupakan “suatu cara yang ditempuh dengan pengambilan sampel yang benar-benars esuai dengan keseluruhan objek”.

Menurut Abubakar (2021: 59) jika populasi dibawah 50 orang, maka seluruh populasi dijadikan sampel, sebaliknya jika lebih besar dari 100 dapat di ambil 10-15% atau 20-25%”.



Gambar 1. Sampel Penelitian

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 25 orang siswa putra dan putri kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang yang berjumlah . Untuk lebih jelas rincian sampel dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Sampel Penelitian

| No | Kelas | Putra | Putri | Jumlah |
|---------------|-------|----------|----------|----------------|
| 1 | V | 13 orang | 12 orang | 25 orang |
| Jumlah | | | | 25orang |

Sumber: Data Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase C terdiri atas 5 butir tes sebagai berikut :

- Tes Koordinasi mata dan tangan (*Child Ball Test*)
- Tes Akurasi atau ketepatan (*Tok Tok Ball Test*)
- Tes Kelincahan (*Shuttle Run 4x10m get ball*)
- Tes Kekuatan otot perut (*Move The Ball Test*)
- Tes Daya tahan cardiovascular (*Lari 600m*)

HASIL

Data yang dianalisis sesuai dengan hasil temuan *factual* dilapangan seperti apa adanya. Hasil analisis ini merupakan Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

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 (*Move The Ball*) Tes daya tahan *cardiovascular* (*Lari 600 m*).

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri

| Kelas Interval | Fa | Fr (%) | Kategori |
|----------------|----|--------|---------------|
| 22-25 | 0 | 0 | Baik Sekali |
| 18-21 | 2 | 16,66 | Baik |
| 14-17 | 7 | 58,33 | Sedang |
| 10-13 | 3 | 25 | Kurang |
| ≤ 9 | 0 | 0 | Kurang Sekali |
| Σ | 12 | 100 | |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 12 siswa putri yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswi (0%) kategori Baik 2 siswi

(16,66%) kategori Sedang 7 siswi (58,33%) kategori Kurang 3 siswi (25%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

| Kelas Interval | Fa | Fr (%) | Kategori |
|----------------|----|--------|---------------|
| 22-25 | 0 | 0 | Baik Sekali |
| 18-21 | 6 | 46,15 | Baik |
| 14-17 | 5 | 38,46 | Sedang |
| 10-13 | 2 | 15,38 | Kurang |
| ≤ 9 | 0 | 0 | Kurang Sekali |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 13 siswa,putra yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) kategori Baik 6 siswa (46,15%) kategori Sedang 5 siswa (38,46%) kategori Kurang 2 siswa (15,38%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

3. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V

| Kelas Interval | Fa | Fr (%) | Kategori |
|----------------|----|--------|---------------|
| 22-25 | 0 | 0 | Baik Sekali |
| 18-21 | 8 | 32 | Baik |
| 14-17 | 12 | 48 | Sedang |
| 10-13 | 5 | 20 | Kurang |
| 5-9 | 0 | 0 | Kurang Sekali |
| Σ | 25 | 100 | |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 25 siswa yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) kategori Baik 8 siswa (32%) kategori Sedang 12 siswa (48%) kategori Kurang 5 siswa (20%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

PEMBAHASAN

1. Tes Koordinasi Tangan dan Mata (*Child*

Ball Test)

Dengan demikian hasil tes koordinasi tangan dan mata siswa putri SDN 18 Bungo Pasang Kecamatan Kota Tangah Kota Padang sebagian besar berada pada sedang.

Hasil dari tes koordinasi tangan dan mata dari siswa putra dikategorikan baik sedangkan siswa putri dikategori sedang. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tes koordinasi tangan dan mata yaitu koordinasi dari daya pikir, kecakapan, ketelitian, pengalaman motorik serta kemampuan biomotorik.



Gambar 2. Tes *Child Ball*

Sumber: Dokumentasi penelitian

2. Tes Akurasi atau Ketepatan (Tok-Tok Ball Test)

Dengan demikian hasil tes akurasi dan ketepatan siswa putri SDN 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang sebagian besar berada pada kategori kurang.

Hasil dari tes akurasi dan ketepatan dari siswa putra dikategori sedang siswa putri di kategori kurang. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tes akurasi dan ketepatan yaitu kondisi fisik dan psikologis, alat yang digunakan, lingkungan serta kemampuan biomotorik.



Gambar 3. Tes *Tok Tok Ball*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Tes Kelincahan atau Agility (Shuttle Run 4x10m get ball)

Dengan demikian hasil tes Kelincahan atau Agility (Shuttle Run 4x10m get ball) siswa putri SDN 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang sebagian besar berada pada kategori kurang.

Hasil dari tes kelincahan dari siswa putra dan siswa putri berbeda yakni kelincahan siswa putra dikategori sedang sedangkan kelincahan siswa putri dikategori kurang.



Gambar 4. Tes *Shuttle Run 4x10 m Get Ball*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Tes Kekuatan Otot Perut (Move The Ball)

Dengan demikian hasil move the ball test siswa putri SDN 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil dari move the ball test dari siswa putra yaitu pada kategori baik sedangkan siswa putri berbeda yakni pada kategori baik.



Gambar 5. Tes *Move the Ball*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Tes Daya Tahan Cardiovascular (Lari 600 m)

Dengan demikian hasil test daya tahan cardiovascular siswa putri SDN 18 Bungo Pasang Kota Padang sebagian besar berada

pada kategori sangat baik. Hasil dari tes daya tahan cardiovascular dari siswa putra yakni berada pada kategori baik sedangkan siswa putri juga pada kategori baik.

Kebugaran jasmani sangat penting artinya bagi siswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Menurut Wahyuri (2025) "Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya".



Gambar 6. Tes Lari 600 Meter Putra
Sumber: Dokumentasi Penelitian

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 sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

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

Dalam Deswandi (2017) komponen kebugaran jasmani atau kondisi fisik ini

didasari dari keadaan biologis, kebutuhan kehidupan baik secara faali maupun kebutuhan Gerak kerja dalam kehidupan sehari – hari atau profesi dari seseorang dengan bermacam aktifitas fisik.

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 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang bahwa sebanyak 25 siswa yang diteliti, 0 orang siswa pada kategori baik sekali. 8 orang kategori baik. 12 orang kategori sedang 5 orang kategori kurang 0 orang kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang berada pada rata-rata 15,96 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri pada kategori sedang.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang tentunya siswa yang melakukan aktivitas fisik, serta aktif olahraga di luar jam sekolah, misalnya saja olahraga permainan, seperti bermain sepak bola, 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 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.

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 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang berada pada rata-rata 15,96.

Dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang berada pada kategori sedang.

Artinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar 18 Bungo Pasang 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

- Abubakar. (2021). *PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Afizi, R, 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
- Ananda, D. E., Destriana, & Syamsuramel. (2023). *Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Siswa*. Jam Bura Health and Sport Journal, 4(2), 69–76.
- Antoni, D., Sari, D. N., & Hardiansyah, S. (2021). *The Influence of Athletic Learning Model on Improving Physical Fitness*. 35(Icssht 2019), 194–197.
- Asnaldi, A., D. (2018). *HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KABUPATEN PADANG PARIAMAN*. Jurnal Menssana 3, 16–27.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). *Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani, XX(2), 97-106.
- Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018). *Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motoric Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk*

- Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Menssana*, III(2), 16-27.
- Astuti, Y., Erianti, E., Zulfahri, Z., Pitnawati, P., & Arsil, A. (2020). Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 83-91
- Atradin. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Penjasorkes Padang Utara Kota Padang. *Jurnal Performa*, 112–119.
- Bakhtiar, S., Putra, E. R., Oktarifaldi, O., & Putri, L. P. 2019. The Effect Of Eye-Hand Coordination And Gender On The Level Of Ability In The Control Object Of Paud Students In Pariaman City. *Jurnal: Menssana* Volume 4 No 2: 165-174.
- 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
- Deswandi, D. (2023). *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Fisiologi Olahraga Kesehatan*. Sukabina Pers.
- Kemdikbud (2024). panduan tes kebugaran jasmani siswa Indonesia fase C
- Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). *Tinjauan tingkat kebugaran jasmani pada anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JPDO)*, 5 (2), 68–73.
- Neldi, H., & Sepriadi, S. (2018). *Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani*. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-69. DOI:10.24036/jpo9019.
- Rama Hendrayana (2020). Hubungan Minat Profesi Keguruan Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Pendidikan Khusus Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2017. *Jurnal Ilmiah UPI*, 1(2), 26–37.
- Ramadhana, A.R (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Surabaya Dan Siswa Kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 05, Nomor 01.
- 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.
- Sudijono, A. (1992). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugiyono, (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: IKAPI
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- UU Republik Indonesia No.11 Tahun 2021 Tentang Keolahragaan. Presiden Republik Indonesia
- Wahyuri, A. S., & Diah, R. (2025). *Profil kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 8(2), 357–368.

- Wahyuri, A. S., Asnaldi, A., & Febrian, M. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2656-2664.
- Wahyuri, A. S., Optavia, S., Syamsuar, S., & Antoni, D. (2024). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Padang. *Jurnal JPDO*, 7(12), 27158- 27169.