

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 18 AIR TAWAR

Fania Fajar Fadilla¹, Sepriadi², Aldo Naza Putra³, Despita Antoni⁴

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

fanial118@gmail.com¹, sepriadi@fik.unp.ac.id², aldoaquino87@fik.unp.ac.id³, despitaantoni@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.58>

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Siswa Sekolah Dasar

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) 18 Air Tawar Selatan Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) 18 Air Tawar Selatan Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2025. Populasi dalam penelitian kategori dengan jumlah 50 orang, 29 Siswa Putra dan 21 Siswa Putri. Sampel yang diambil adalah 50 orang siswa Putri dan putri 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 Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan Kota Padang berada pada rata-rata 14,36 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan Kota Padang berada pada kategori sedang. Artinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar (SD) 18 Air Tawar Selatan Kota Padang belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

Keywords : *Physical Fitness, Elementary School Students*

Abstract : *The problem in this study is the unknown physical fitness of fifth grade students of State Elementary School (SDN) 18 South Air Tawar, Padang City. The purpose of this study is to determine the level of physical fitness of fifth grade students of State Elementary School (SDN) 18 South Air Tawar, Padang City. This type of research is descriptive quantitative, this study was conducted on June 18, 2025. The population in the category study with a total of 50 people, 29 male students and 21 female students. The sample taken was 50 female and female students using the Total Sampling technique. Data collection using the TKSI phase C test consisting of Child Ball, measuring students' hand-eye 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. From the results of the analysis, the results of the physical fitness of students at State Elementary School 18 South Air Tawar, Padang City were at an average of 14.36. It can be concluded that the physical fitness of female students at State Elementary School 18 South Air Tawar, Padang City is in the moderate category. This means that the physical fitness of fifth grade students at State Elementary School (SD) 18 South Air Tawar, Padang City is not yet at the maximum level of physical fitness that a student should have and must be further improved.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses yang berlangsung sepanjang hidup untuk membantu individu berkembang dan mencapai potensi maksimalnya. Secara umum, pendidikan bertujuan untuk mentransfer pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap kepada peserta didik agar mereka dapat berfungsi dengan baik dalam masyarakat.

Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya mencakup aspek akademik, tetapi juga pembentukan karakter, sosialisasi, dan pengembangan fisik.

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

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 nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka berkembangnya potensi peserta didik 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".

Pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan juga terencana yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan dan juga potensi-potensi yang ada dalam ataupun dari luar sekolah yang

berlangsung sepanjang hidup seseorang individu tersebut.

Pendidikan sebagai sebuah proses pembinaan yang dibutuhkan seseorang dalam hidupnya.

"Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itu harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks"(A. Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. "Kebugaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik" (Sepriadi, S.,dkk, 2017).

Kebugaran jasmani merupakan aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti (Asnaldi, A., & Richi, A. P. (2020)

Pada dasarnya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan sehari-hari (Richi & Asnaldi, 2017). Semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya

Namun, masih banyak siswa yang belum memperoleh Tingkat kebugaran yang optimal, akibat kurangnya waktu atau kesempatan untuk berolahraga serta kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik.

Menurut (Aprilianto & Fahrizqi, 2020:3) komponen kebugaran jasmani di antaranya adalah: Kekuatan otot, Ketahanan kardiovaskuler respiratory, Daya otot, Fleksibilitas, Kecepatan, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, Ketepatan, Explosive power otot tungkai.

Kebugaran jasmani juga mempunyai pengaruh terhadap dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal merupakan sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya keturunan (genetik), umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kecukupan istirahat.

Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam melakukan dan menjalankan tugas dan segala aktivitasnya sehari-hari termasuk dalam melaksanakan kegiatan belajar Penjasorkes tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Asnaldi et al., 2018; Budi et al., 2020).

Namun kenyataan menentukan bahwa masih ada Sebagian siswa yang mengalami masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang. Faktor ini mempengaruhi kinerja fisik dan kognitif mereka di sekolah, oleh karena itu, perlu adanya upaya Bersama untuk memperbaiki pola makan siswa dengan memastikan mereka memperoleh makanan yang bergizi seimbang.

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

“Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik

dan produktivitas kerjanya” (Sulistiono, 2014:224).

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya (Darmawan, 2017:145).

Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Selanjutnya mengemukakan bahwa kebugaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat latihan dan status gizi (Sepriadi, 2017:204).

2. Komponen Kebugaran Jasmani

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 (Suharjana, 2013:40).

a) Kekuatan

Kekuatan otot adalah kemampuan yang ada dalam otot seseorang dan memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal.

Daya tahan otot adalah kualitas otot seseorang yang membuatnya mampu mengarahkan kekuatan/ tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah

maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu.

Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga (Pasha Erik Juantara, 2019:18).

b) Daya tahan

Daya tahan dibagi atas menjadi dua yaitu daya tahan kardiovaskular dan daya tahan otot.

Daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya efektif dan efisien untuk menjalankan secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.

c) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan dari seorang untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan mendapatkan Kembali istirahat atau mengontrol untuk hasil dengan Gerakan lain.

Kelincahan yang tinggi tergantung dengan kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi dikembangkan berpartisipasi dalam kegiatan memerlukan kecepatan star, berhenti dan merubah Gerakan lari akan masuk program Latihan olahraga.

(Marta and Oktarifaldi 2020) juga menyebut kelincahan merupakan perpaduan

dari unsur kelentukan dan kecepatan bahkan kekuatan.

d) Kelentukan

Kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang dimiliki setiap orang untuk mewujudkan gerakan yang luwes, lancar dan tidak kaku, maka unsur kondisi fisik ini dikembangkan menjadi kemampuan gerak yang mendukung penguasaan kemampuan keterampilan olahraga (Dahlan, 2020:132).

e) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya. Dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan yang besar dalam kontraksi otot adalah tidak selalu efisiensi otot menghasilkan efisiensi yang paling besar dari gerakan.

f) Koordinasi

Koordinasi merujuk pada kemampuan pada kemampuan untuk mengatur Gerakan tubuh secara efisien dan terkoordinasi, baik bagian tubuh maupun dalam rangkaian gerak yang kompleks.

Selanjutnya koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik, koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi yang berkaitan dengan gerak, secara fisiologis koordinasi gerak merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses motorik terutama terhadap kerja otot yang diatur melalui sistem persyarafan yang disebut dengan *muscular coordination* (Isra, Z., & Asnaldi, A. 2020).

Melibatkan kerja sama antara otot, system saraf, dan system sensorik untuk menghasilkan Gerakan yang halus, presisi, dan efektif.

METODE

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

Menurut Abidin, Z. Dkk (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 rekayasamanusia".

Dalam penelitian ini akan menggambarkan "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan". Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan berjumlah 256 orang.

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 25 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) SMA fase C melalui serangkaian test yang dilakukan, diantaranya yaitu, 1) *Child Ball* 2) *Tok tok Ball* 3) *Shuttle Run 4x10 m get Ball* 4) *Move The Ball* 5) *Lari 600 meter*



Gambar 1. *Child Ball*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dari gambar 1 diatas, peneliti melaksanakan *Child Ball* pada sampel penelitian. Bertujuan untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola.



Gambar 2. *Tok tok Ball*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Dari gambar 2 diatas, peneliti melaksanakan *Tok Tok Ball* pada sampel penelitian. Bertujuan untuk mengukur tingkat akurasi siswa. Tes yang dilakukan dengan melempar bola dari bawah menggunakan satu tangan sebanyak 10 bola tenis ke sasaran berupa atau keranjang dengan diameter 30 cm. modifikasi dari Ashok, C. (2008).



Gambar 3. *Shuttle Run 4x10 Get Ball*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dari gambar 3 diatas, peneliti melaksanakan *Shuttle Run 4x10 Get Ball* pada sampel penelitian. Bertujuan untuk

Mengukur kelincahan siswa. Tes lari bolak balik menempuh jarak 10 meter antara dua garis parallel sambil memindahkan 4 bola dilakukan secepat-cepatnya.



Gambar 4. Move The Ball

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dari gambar 4 diatas, peneliti melaksanakan Move The Ball pada sampel penelitian. Bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut. Tes yang digunakan dengan memindahkan bola yang diletakkan dalam ban motor diantara dua kaki selama 30 detik.



Gambar 5. Lari 600 m

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dari gambar 5 diatas, peneliti melaksanakan Lari 600 m pada sampel penelitian. Bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru. Tes ini berlari menempuh jarak 600 m. Tes ini diadopsi dari Tes. Kesegaran jasmani Indonesia umur 10 – 12 tahun.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan. Hasil data penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar didasarkan dari 5 tes kebugaran yaitu Child Ball, Tok Tok Ball, Shuttle Run 4x10 M Get Ball, baring duduk, Move The Ball, dan Lari 600 m.

Penelitian ini dilaksanakan pada 14 Mei 2025 hasil tes pengukuran tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan TKSI terhadap siswa putri Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan Kota Padang. yang telah dilakukan, dari 21 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 18 nilai terendah 10 nilai rata-rata sebesar 14.6190 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2.01187. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan

No	Norma	Kategori	Fa	Fr
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	1	4,76
3	14-17	Sedang	14	66,66
4	10-13	Kurang	6	28,58
5	≤9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			21	100

Sumber data; Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dijelaskan bahwa dari 21 siswa mendapat nilai 5 berjumlah 0

siswa (0), nilai 4 berjumlah 1 siswa (4,76), nilai 3 berjumlah 14 siswa (66,66), nilai 2 berjumlah 6 siswa (28,58), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0).

2. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran tingkat kelincuhan terhadap siswa putra Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan Kota Padang. yang telah dilakukan, dari 29 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 18, nilai terendah 9, nilai rata-rata sebesar 14,724 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,37651. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan

No	Norma	Kategori	Fa	Fr
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	1	3,45
3	14-17	Sedang	19	65,51
4	10-13	Kurang	8	27,6
5	≤9	Kurang Sekali	1	3,44
Jumlah			29	100

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dijelaskan dari 29 siswa, putra yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswa (0) kategori Baik 1 siswa (3,45) kategori Sedang 19 siswa (65,51) kategori Kurang 8 siswa (27,6) dan kategori Kurang Sekali 1 siswa (3,44).

3. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Siswa Kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 50 orang siswa, diperoleh nilai tertinggi 18 dan nilai terendah

9, rata-rata hitung 14,36, simpangan baku (standar deviasi) 2,220130535.

Selanjutnya distribusi frekuensi data kategori kebugaran jasmani siswa dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan

No	Norma	Kategori	Fa	Fr
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	2	4
3	14-17	Sedang	33	66
4	10-13	Kurang	14	28
5	5-9	Kurang Sekali	1	2
Jumlah			50	100

Sumber Data: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dijelaskan dari 50 siswa yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswa (0) kategori Baik 2 siswa (4) kategori Sedang 33 siswa (66) kategori Kurang 14 siswa (28) dan kategori Kurang Sekali 1 siswa (2).

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani sangat penting artinya bagi siswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. 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 pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti" sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat

meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

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

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

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan Kota Padang bahwa sebanyak 50 siswa yang diteliti, 0 orang siswa (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval 22 - 25, berada pada kategori baik sekali.

2 orang (4%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 18 - 21, berada pada Kategori baik. 33 orang (66%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang. 14 orang (28%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 10-13, berada pada kategori kurang. 1 orang (2 %) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval 5-9, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan Kota Padang berada pada rata-rata 14,36 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan Kota Padang berada pada kategori sedang.

Dengan demikian dapat disimpulkan siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang cukup baik tentunya mereka mampu dan tidak kesulitan dalam melakukan berbagai aktifitas yang diberikan guru 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, (jenis kelamin), (3) genetik dan (4) aktifitas fisik. Kebugaran jasmani juga tidak lepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan oleh tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh.

Makanan yang bisa kita konsumsi harus sesuai dengan apa yang dibutuhkan tubuh. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas. Karena kebugaran jasmani yang baik dapat menjadikan kondisi tubuh yang sehat dan kuat serta otak yang cerdas.

Kebugaran jasmani tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang diberikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, dan bisa juga ditingkatkan dalam aktivitas bermain, baik yang dilakukan di sekolah maupun aktivitas bermain setelah pulang sekolah dengan teman sebaya di lingkungan tempat tinggal siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra maupun putri termasuk pada kategori sedang, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan Kota Padang termasuk kategori sedang dalam peningkatan kebugaran jasmani.

Oleh sebab itu salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan Kota Padang yang termasuk kategori sedang tersebut

adalah guru penjasorkes memberikan materi pembelajaran dalam bentuk permainan yang menarik, agar siswa aktif berlatih dan bermain, karena hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka, serta orang tua lebih memperhatikan kebutuhan gizi anak mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan kota Padang berada pada rata-rata 14,36.

Dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan kota Padang berada pada kategori sedang. Artinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan kota padang belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Nur, N. Nirwandi, dan A. Asmi. 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *Jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101.
- Abidin Zainal dan Purwanto. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Agus. 2012. *Olahraga kebugaran jasmani*. Suka Bina Press
- Asnaldi, A., & Richi, A. P. (2020). Deskripsi status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 75-84.
- Budi, D. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., Widanita. W., & Anggraeni, D. (2020). Indeks Masa Tubuh (IMT): Kajian Analisis Pada Atlet Renang Junior Usia Sekolah Dasar. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 46-53. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24452>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126-139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143-154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Hakamah, H. (tahun 2020). *Pengertian dan Tujuan Pendidikan: Perspektif Teori dan Praktik Pendidikan*. Jakarta: Penerbit ABC
- Isra, Z., & Asnaldi, A. (2020). Analisis Koordinasi Teknik Jump Smash Pemain Bulutangkis PB. Formula Padang Panjang. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 12(1), 45-55.
- Marta, I. B., & Oktarifaldi 2020 *Mata-Kaki, K. KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN TERHADAP*

KEMAMPUAN DRIBBLING
SEPAKBOLA.

Sikaping Kabupaten Pasaman. Jurnal
MensSana, 3(2), 47-52.

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

Suharjana, F. (2013). Perbedaan Pengaruh
Hasil Latihan Peregangan Statis dan
Dinamis Terhadap Kelentukan Togok
Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3
dan 4 Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan
Jasmani Indonesia, 9(1), 38-46.

Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi
terhadap kesegaran jasmani. Jurnal
Performa Olahraga, 3(01), 60-60.

Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani
Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah
di Jawa Barat. Jurnal Pendidikan dan
Kebudayaan, 20(2), 223-233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>

Pasha Erik Juantara. (2019). Latihan
Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode
Circuit Training dan Plyometric.
Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas
metode circuit training dan
Plyometric, 8(2), 1-14.
[https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/
altius/article/download/8705/4965](https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/download/8705/4965)

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor
20 Tahun 2003 tentang Sistem
Pendidikan Nasional. (2003). Lembaran
Negara Republik Indonesia Tahun 2003
Nomor 78. Jakarta: Sekretariat Negara
Republik Indonesia.

Richi, A. P., & Asnaldi, A. (2017). Studi
Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar
Pendidikan Jasmani Olahraga
Kesehatan. Sport Science, 17(2), 92- 100.
<https://doi.org/10.24036/jss.v17i2.11>

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma,
H. 2017. Perbedaan Tingkat kesegaran
jasmani berdasarkan status gizi. Media
Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 24-
34.

Sepriadi. (2017a). Pengaruh Motivasi
Berolahraga dan Status Gizi Terhadap
Tingkat Kebugaran Jasmani. Journal of
Chemical Information and Modeling,
53(9), 1689-1699.

Sepriani, R., & Eldawaty, E. 2018. Kebugaran
Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai
Nagari Jambak Kecamatan Lubuk