



TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 25 PASIR TIKAU KABUPATEN AGAM

Rima Gusva¹, Rosmawati², Andre Igoresky³, Despita Antoni⁴

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

gusvarima822@gmail.com¹, rosmawati@fik.unp.ac.id², andre.igo88@fik.unp.ac.id³,
despitaantoni@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.44>

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Siswa Sekolah Dasar

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2025. Populasi dalam penelitian kategori dengan jumlah 50 orang, 28 Siswa Putra dan 22 Siswa Putri. Sampel yang diambil adalah 50 orang siswa dengan menggunakan teknik *Total Sampling*. Pengambilan data menggunakan tes TKSI fase C yang Terdiri dari *Child Ball*, mengukur kemampuan koordinasi mata tangan siswa, *Tok tok Ball*, mengukur tingkat kemampuan akurasi atau ketepatan siswa, *Shuttle Run 4x10 m Get Ball*, mengukur kelincahan, *Move the Ball*, mengukur kekuatan otot perut, dan Lari 600 meter, mengukur daya tahan jantung dan paru-paru. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam berada pada rata-rata 14,08 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. Artinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar (SD) 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

Keyowrds : *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) 25 Pasir Tiku, Agam Regency. The purpose of this study is to determine the level of physical fitness of fifth grade students of State Elementary School (SDN) 25 Pasir Tiku, Agam Regency. This type of research is descriptive quantitative, this study was conducted on June 16, 2025. The population in the category research with a total of 50 people, 28 male students and 22 female students. The sample taken was 50 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 analysis results obtained the results of the physical fitness of students of State Elementary School 25 Pasir Tiku, Agam Regency is at an average of 14.08 can be concluded the physical fitness of students of State Elementary School 25 Pasir Tiku, Agam Regency is in the moderate category. This means that the physical fitness of fifth grade students of Elementary School (SD) 25 Pasir Tiku, Agam Regency is not yet at the maximum level of physical fitness that a student should have and must be further improved.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik. Untuk mencapai tujuan pendidikan di atas, salah satu program pemerintah dalam mewujudkannya adalah dengan membina pendidikan di Sekolah Dasar.

Menurut (Rahman Dkk 2022:21-27) "Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional harus didukung banyak faktor diantaranya sarana dan prasarana yang ada di sekolah, kemampuan guru, motivasi dan kemampuan siswa, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi kesegaran jasmani serta status gizi siswa itu sendiri .

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 mengatakan tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengatakan bahwa : "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Bertujuan untuk perkembangannya potensi serta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

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). Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Jonni, 2019:18).

"Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018:415).

Menurut Sepriani & Eldawaty, (2018:47) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti".

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik" Sepriadi dkk (2017:25).

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya (Asnaldi et al., 2018; Zulman, & Asnaldi, 2019)

Kesegaran jasmani adalah kemampuan menghadapi dan memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk memenuhi kebutuhan jasmani seseorang harus selalu dan terus menerus melakukan aktivitas agar tingkat kebugaran jasmani terjaga.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang tidak dapat dicapai dengan mudah jika aktivitas geraknya sangat terbatas. Tingkat kesegaran jasmani akan meningkat sedangkan jumlah dan intensitas aktivitas yang dilakukan adalah bahwa semakin banyak aktivitas yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani seseorang akan meningkat.

Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi resiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif. Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh anak dan dewasa berbeda.

Tingkat kebugaran jasmani tergantung dengan apa yang dilakukan setiap harinya, apalagi pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan sangat berat otomatis tingkat

kebugaran jasmani yang dibutuhkan semakin besar.

Upaya membentuk generasi yang berkualitas tersebut yaitu dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, termasuk anak usia sekolah.

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki kondisi sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh (Arsil, 2019:9).

Menurut Rosmawati, (2020:17) dalam bukunya menyebutkan "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berarti". 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.

Kondisi fisik seseorang tidak permanen, tetapi kualitasnya meningkat sebagai hasil dari latihan yang teratur dan menurun jika orang tersebut berhenti berlatih. (Agus, Apri, 2013:39).

Menurut Sepriadi (2017:79) Kebugaran Jasmani adalah suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang.

Menurut Johnson dalam (Arsil 2019: 12), mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang berada di bawah standar adalah: 1) Kemampuan fisik yang tidak efisien, 2)

Emosi yang tidak stabil, 3) Mudah lelah, dan 4) Tidak sanggup mengatasi tentang fisik dan emosi.

2. Komponen Kebugaran Jasmai

Deswandi, dkk (2013: 5-8) secara fisiologik ada beberapa komponen pada tubuh yang perlu dikembangkan atau dipertahankan secara biologik dengan aktivitas jasmani semuanya akan terkait dengan sel, jaringan, organ dan bahan-bahan kimia tubuh seperti enzim, hormon dan lain sebagainya.

Sehingga tidak hanya berhubungan dengan fisik tau jasmani saja, akan tetapi secara psikologis.

a) Kekuatan

Menurut Syafruddin (2011:66) "Aktivitas otot (adaptasi gerak aktif terhadap beban atau tahanan (resistance)".

Sedangkan menurut Lumintuарso (2013:55) adalah "kekuatan adalah kemampuan untuk melawan tahapan/resisten atau beban latihan fisik baik dari luar maupun dari badannya sendiri".

b) Daya tahan

Ada dua tipe daya tahan yang kardiovaskuler dan otot, daya tahan kardiovaskular dihubungkan pada kerja atau kontraksi melebihi periode waktu.

Penekanan ditempatkan pada paru, pernafasan dan sistem sirkulasi dari tubuh sewaktu ia harus disuply cukup oksigen pada otot, sudah pasti penyesuaian dibuat pada sistem ini selama menggunakan permintaan sistem *overloadingnya*.

Menurut Syafruddin (2011:66) "Dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja,

maka pompaan darah akan lebih lancar sehingga sel-sel memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluan".

Syafruddin (2017:68) mengatakan, "Daya tahan otot dibangun dari unsur kekuatan (*strength*) daya tahan (*endurance*). Daya tahan kekuatan disebut jug dengan daya tahan otot (*muscukular endurance*), yaitu kemampuan sistem otot syaraf untuk menghasilkan kekuatan secara berulang-ulang dalam periode waktu yang relatif lama."

c) Kelincahan

Hardiansyah (2018:87) kata kelincahan merupakan terjemahan dari *agility* yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Pengajaran dan kesempatan berpartisipasi dalam kegiatan memerlukan kecepatan star, berhenti dan merubah gerakan lari akan termasuk program latihan olahraga. Ibnu (2020: 5) juga menyebutkan kelincahan merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

d) Kelentukan

"Kelentukan yang baik, atau rentang gerak yang luas, adalah masalah fisiologik dan mekanik. Dalam renang, umpamanya gerakan efisien bagi berbagai keterampilan memerlukan tingkat kelentukan yang tinggi". Hardiansyah, (2018).

Kelenturan dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu : Kelenturan Umum yang diartikan sebagai kemampuan gerak semua sendi yang menyebabkan terciptanya mobilitas tubuh secara umum dan Kelenturan Khusus dimaksud adalah kemampuan dari gerak sendi-sendi tertentu

yang berhubungan langsung dengan cabang olahraga tertentu. Hendri, (2019:138).

e) Kekuatan

Menurut Widiastuti Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum (2011:14).

Power adalah komponen penting untuk berhasil dalam penampilan melompat, menyepak star untuk berlari dengan suatu kecepatan tumpuan atau ledakan tiba-tiba dari kecepatan atau tarikan keluar menjauh dari keheningan.

f) Kecepatan

Menurut Martin dalam Syafruddin (2017:79) mengatakan, “Kecepatan dapat diartikan secara fisiologis dan ilmu fisika.

Menurut Arsil (2017: 68) “kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

g) Keseimbangan

Menurut Ratinus Darwis (Amelia, P.A., Bakhtiar, S., Asnaldi, A., & Handayani, S. G) keseimbangan (balance) adalah kemampuan untuk mempertahankan system saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Keseimbangan dinamis yaitu kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang dalam bergerak, seperti berjalan, berlari, melempar, melompat dan sebagainya (Nyatman & Adriyani, 2017:92).

h) Koordinasi

Menurut Syampurma (2017:26) koordinasi adalah kemampuan untuk

mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks.

Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Oktarifaldi (2019) mengatakan koordinasi merupakan unsur fisik dalam mengintegritasikan semua gerakan yang kompleks.

METODE

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek dalam penelitian.

Menurut Wiratna (2023:11) “penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih sifatnya independen tanpa membuat hubungan maupun pertandingan dengan variabel lain.”

Dalam penelitian ini akan menggambarkan “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam”. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Selatan berjumlah 50 orang.

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Total sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 50 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) 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 kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam. Hasil data penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam 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 16 Mei 2025 hasil tes pengukuran tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Putri Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran jasmani dengan menggunakan TKSI terhadap Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam yang telah dilakukan dari 22 orang siswi putri yang dijadikan sampel didapat nilai 18, nilai terendah 10, nilai rata-rata sebesar 14,00 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,75. Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri Sekolah Dasar Negeri Pasir Tiku Kabupaten Agam

No	Norma	Kategori	Fa	Fr
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	1	4,55
3	14-17	Sedang	13	59,09
4	10-13	Kurang	8	36,36
5	≤9	Kurang Sekali	0	0
	Jumlah		22	100

Sumber data; Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dijelaskan dari 22 siswi putri yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswi (0%) kategori

Baik 1 siswi (4,55%) kategori Sedang 13 siswi (59,09%) kategori Kurang 8 siswi (36,36%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswi (0%).

2. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Putra Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan TKSI terhadap Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam yang telah dilakukan dari 28 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 8, nilai rata-rata 14,04 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,43. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi Putra Sekolah Dasar Negeri Pasir Tiku Kabupaten Agam

No	Norma	Kategori	Fa	Fr
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	1	3,57
3	14-17	Sedang	17	60,71
4	10-13	Kurang	9	32,14
5	≤9	Kurang Sekali	1	3,57
	Jumlah		28	100

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dijelaskan dari 28 siswa putra yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) kategori Baik 1 siswa (3,57%) kategori Sedang 17 siswa (60,71%) kategori Kurang 9 siswa (32,14%) kategori Kurang Sekali 1 siswa (3,57%).

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 19, nilai terendah 8, rata-rata hitung 14.08, simpangan baku (standar deviasi) 2,17. Selanjutnya distribusi frekuensi data kategori kebugaran jasmani siswa dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pasir Tiku Kabupaten Agam

No	Norma	Kategori	Fa	Fr
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	2	4
3	14-17	Sedang	30	60
4	10-13	Kurang	17	34
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

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Asnaldi, A., & Richi,A. P. 2020). Kebugaran jasmani sangat penting artinya bagi siswa dalam menjalankan kehidupan 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 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam 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. 30 orang (60%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang.

17 orang (34%) 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 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam berada pada rata-rata 14,08 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam berada pada kategori sedang.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang tentunya siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, serta mereka aktif melakukan kegiatan olahraga dan di luar jam sekolah, misalnya saja olahraga permainan, seperti bermain sepak bola, kejar-kejaran, lari, lompat atau mereka pulang pergi ke sekolah berjalan kaki.

Dari kebiasaan mereka untuk beraktivitas bermain itu dapat memperkaya komponen-komponen kesegaran jasmani anak tersebut. 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.

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 kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam termasuk kategori sedang dalam peningkatan kebugaran jasmani.

Oleh sebab itu salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam.

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 terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam berada pada rata-rata 14,08.

Dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. Artinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Pasir Tiku Kabupaten Agam belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2013. Manajemen Kebugaran. Padang: Suka Bina Press.
- Amelia, P. A., Bakhtiar, S., Asnaldi, A., & Handayani, S. G. (2022). Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Karate-ka Dojo Bushido Kota Padang. Jurnal JPDO, 5(9), 122-128.
- Arsil. (2017). Pembinaan Kebugaran Jasmani. Padanje PT. Rajagrafindo Persada.
- Arsil. 2019. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Asnaldi, A., & Richi, A. P. (2020). Deskripsi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. Jurnal

- Kependidikan Jasmani dan Olahraga, 1(1), 75-84.
- Darni, D., & Welis, W. 2018. Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. Jurnal Stamina, 1(1), 415-424.
- Deswandi, dkk. 2013. Bahan Ajar Teori dan Praktek Kesegaran Jasmani. Padang: FIK UNP.
- Hardiansyah, S. (2018). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. Jurnal Penjakora, 4(2).
- Hendri Irawadi.(2019). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: Suka Bina Pres.
- Ibnu Andli Martha dan Oktarifaldi. 2020. "Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola". Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Vol 4(1). Hlm. 1-14.
- Jonni dan Alfi Syukri 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. Vol 1 No 1. Hlm. 88-95
- Lumintuasto, Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga, Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. (LANKOR). Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Rahman, F., Rosmawati, R., Arsil, A., & Asmi, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP N 1 Harau. Jurnal JPDO, 5(9), 21-27.
- Sepriadi, dkk. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional.
- 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.
- Syafruddin, (2017). Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang; FIK Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP PRESS
- Undang-Undang Ri Tahun 2003 No, 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: KEMENDIKBUD
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA
- Zulman., & Asnaldi, A. (2019). Explosion of limb muscles on the ability of Mae Geri Chudan Karateka Lemkari Dojo Bato Pariaman City. Jurnal Performa, 4(2), 71-76.<https://doi.org/10.24036/jpo89019>