

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 31N KOTO PULAI  
 DAN SISWA SD NEGERI 40 PASAR BARU LAKITAN KECAMATAN  
 LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Ilham Mahendri, Gusril

Unuversitas Negeri Padang

ilhammahendri76@gmail.com

**Abstract**

The problem in this study is that the level of physical fitness of the students of SD N 31 Koto Pulai is not yet known in the hills and students of SD N 40 Pasar Baru Lakit in the Coastal area. the purpose of this study was to reveal the physical fitness level of students of SD N 31 Koto Pulai in the hills and students of SD N 40 Pasar Baru Lakit in the Coastal area. This type of research is descriptive.

When the research was carried out on 11 and 13 August 2019. The population of the study was all students of SD N 31 Koto Pulai in the Hills area, amounting to 103 people and students of SD N 40 Pasar Baru Lakit in the Coastal area totaling 117 people. Sampling was carried out using a purposive sampling technique, so the number of samples was 28 students in SD N 31 Koto Pulai in the hills and 28 students in SD N 40 Pasar Baru Lakit in the Coastal area.

The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test which consisted of a 40 meter running test, a bent elbow hanging test, a sit-up test, an upright jump test, and a 600 meter running test. Data were analyzed using the formula of frequency distribution in the form of a percentage.

Based on data analysis, the following research results are obtained; (1) the level of physical fitness of students of SD N 31 Koto Pulai in the hills obtained an average value of 17.29 categorized while there were 7 people (50%) in students, while in students obtained an average value of 16.07 categorized there are 6 people (43%); and (2) the level of physical fitness of the students of SD N 40 Pasar Baru Lakit in the Coast area obtained an average value of 12.36 categorized as less there were 5 people (36%) in students, while in students an average score of 15, 71 are categorized as being as many as 11 people (79%). So the average level of good physical fitness is found in elementary school students at 31 Koto Pulai in the evidence area.

**Keywords: physical fitness, elementary school students, hills and beaches**

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa/i SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan dan siswa/i SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai. tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap tentang tingkat kebugaran jasmani siswa/i SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan dan siswa/i SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 dan 13 Agustus 2019. Populasi penelitian adalah seluruh siswa/i SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan yang berjumlah 103 orang dan siswa/i SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai yang berjumlah 117 orang.



Penarikansampeldilakukandenganteknik *purposive sampling*, jadi jumlah sampelsebanyak 28 orang siswa/i SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan dan 28 orang siswa/i SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai. Instrumen yang digunakanadalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes *sit-up*, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut; (1) tingkat kebugaran jasmani siswa/i SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan diperolehnilai rata-rata 17,29 dikategorikan sedang terdapat sebanyak 7 orang (50%) pada siswa, sedangkan pada siswi diperoleh nilai rata-rata 16,07 dikategorikan sedang terdapat sebanyak 6 orang (43%); dan (2) tingkat kebugaran jasmani siswa/i SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai diperolehnilai rata-rata 12,36 dikategorikan kurang terdapat sebanyak 5 orang (36%) pada siswa, sedangkan pada siswi diperoleh nilai rata-rata 15,71 dikategorikan sedang terdapat sebanyak 11 orang (79%).Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang baik terdapat pada siswa SD N 31 Koto pulai di daerah perbukitan.

**Kata kunci: kebugaran jasmani, siswa SD, Perbukitan, dan Pantai..**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting di masa kanak-kanak, karena perkembangan kepribadian, sikap mental dan Intelektual dibentuk pada usia dini. Kualitas masa awal anak termasuk masa Prasekolah merupakan cermin kualitas bangsa yang akan datang. Namun terkadang pendidikan hanya menekankan pada pengembangan dari segi kognitif (akal) saja dan menomorduakan kesehatan jasmani anak.

Prestasi belajar dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal.Faktor internal meliputi faktor fisiologi atau jasmani dan faktor psikologi, sedangkan faktor eksternal meliputi faktor lingkungan, instrument, faktor lingkungan fisik dan faktor lingkungan spiritual. Oleh sebab itu, prestasi belajar merupakan output sekolah yang sangat penting dan merupakan alat pengukur kemampuan kognitif siswa.

Sebuah lembaga kesehatan dunia yaitu *World Health Organization* (WHO) menjelaskan “pengertian sehat yakni sejahtera jasmani, rohani dan sosial“.Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemamuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.“Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kebutuhan hidup manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari, (Agus, 2012:15)”.



Salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Pendidikan nasional yang berdasarkan Pancasila bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa."

Dari penjelasan tersebut dapat dijelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan mencerdaskan anak bangsa sehingga pendidikan di sekolah dapat lebih baik dalam mengembangkan potensi peserta didiknya. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kebugaran jasmani adalah aset penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, banyak yang dihadapi individu dalam menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya. Sebagaimana yang terjadi pula di Negara Indonesia. Kebugaran jasmani tidak luput dari masalah yang dihadapi oleh warga Negara, bila kebugaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka tercipta masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Tentunya hal itu akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada atlet di Indonesia, sehingga dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan prestasi atlet-atlet Indonesia akan lebih baik. Untuk itu tentu perlu adanya hal yang paling mendasar yaitu fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

Pembinaan kebugaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kebugaran jasmani berasal dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti jasmani, dan *Fitness* berarti kemampuan (*fit* = cocok, layak, atau mampu). Jadi



*Physical Fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Sutarman dalam Agus (2012:23) mengemukakan bahwa:“Kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*Total Fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pemerintah menyadari betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar menjadi lebih baik. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kebugaran jasmani akan membantu seseorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kebugaran jasmani yang bagus seperti aktifitas fisik, kualitas pendidikan di sekolah dan lain sebagainya. Banyaknya kegiatan yang dilakukan seharusnya peserta didik dituntut untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui



penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi efisiensi gerak sehingga menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Aktifitas fisik diketahui memiliki dan memegang peranan penting terhadap distribusi lemak dalam tubuh. Aktifitas fisik dapat membantu menguras cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh dan besarnya energi yang digunakan tergantung dari jenis, intensitas dan lamanya kegiatan yang dilakukan. Kurangnya aktifitas menyebabkan banyak energi tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktifitas cenderung gemuk. Faktor penyumbang dalam kejadian obesitas diantaranya adalah konsumsi zat gizi yang berlebih, penurunan aktifitas fisik, faktor genetik, gangguan hormonal dan faktor psikologi", (Misnadiarly dalam Ratna, 2015:241).

Sehubungan dengan hal yang telah dijelaskan maka penulis akan melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar (SD). Hal tersebut dimulai dari masalah yang peneliti lihat dilapangan terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar (SD) berada pada dua tempat yang berbeda yaitu antara perbukitan dan pantai. Semua siswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang bagus, agar pelaksanaan proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Masing-masing siswa yang berbeda daerah tempat tinggalnya hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang sama baiknya, dimana SD Negeri 31 Koto Pulai Di Daerah Perbukitan pernah mengjuarai lomba renang tingkat kabupaten Pesisir Selatan pada tahun 2018 kemudian 40 Pasar BaruLakitan Di Daerah Pantai pernah mengikuti kejuaran Karate tingkat kabupaten Pesisir Selatan namun tidak mendapatkan juara. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk melihat kebugaran jasmani Siswa SD Negeri 31 Koto Pulai Di Daerah Perbukitan Dengan SD Negri 40 Pasar BaruLakitan Di Daerah Pantai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan peneliti melihat terdapat perbedaan aktivitas fisik antara anak-anak yang tinggal di daerah perbukitan dengan anak-anak yang bertempat tinggal di daerah pantai. Salah satu adalah pada faktor aktifitas fisik siswa yang sekolah di daerah perbukitan dan pantai sangat berbeda, peneliti melihat siswa Sekolah Dasar Negeri 31 Koto Pulai di



daerah perbukitan lebih banyak melakukan aktifitas fisik karena siswa-siswinya sebagian besar banyak yang yang berjalan kaki daripada berkendara pada saat pergi dan pulang sekolah, sedangkan siswa Sekolah Dasar Negeri 40 Pasar BaruLakitan lebih sedikit melakukan gerak karena siswa-siswinya banyak yang di antar jemput oleh orang tua ataupun kendaraan seperti ojek saat pergi kesekolah. Selanjutnya dari kebiasaan siswa pada saat jam istirahat terdapat perbedaan antara siswa/i sd di perbukitan dengan siswa/i pantai, siswa yang bersekolah di daerah perbukitan cenderung lebih memilih bermain di luar kelas dan cenderung melakukan aktifitas fisik seperti bermain permainan anak-anak, hal ini menyebabkan siswa sd di daerah perbukitan lebih banyak melakukan aktifitas fisik sedangkan siswa sd di daerah pantai yang lebih sering bermain di dalam kelas pada saat jam istirahat di karenakan suhu di daerah pantai lebih panas dari pada daerah perbukitan dan hal ini yang menyebabkan siswa/i sd di pesisir pantai lebih suka menghabiskan waktu istirahatnya di dalam kelas.

Kemudian juga terdapat perbedaan aktivitas fisik antara siswa yang tinggal di daerah perbukitan dan di pantai. Siswa yang tinggal di perbukitan lebih sering menghabiskan waktu luang setelah pulang sekolah untuk bermain di daerah perbukitan seperti bermain bola di lereng bukit, menerbangkan layang-layang di atas bukit, berburu burung dan berenang di sungai yang ada di lereng bukit tersebut dan anak-anak di perbukitan juga sering membantu orang tuanya untuk mengambil getah karet keladang orang tua mereka yang terletak di perbukitan. Anak-anak di pantai lebih sering menghabiskan waktu luang mereka untuk bermain bola dan berenang di pesisir pantai dan terkadang anak-anak yang tinggal di tepi pantai ini juga membantu orang tuanya menarik jaring ikan (*pukat*) dari pesisir pantai. Namun ada juga sebagian anak-anak yang tinggal di tepi pantai ini menghabiskan waktu luang mereka di rumah dan di warung internet (*warnet*) untuk memainkan akun sosial media mereka ataupun bermain game online berbeda dengan anak-anak yang tinggal di daerah perbukitan. Anak-anak yang tinggal di perbukitan lebih sering menghabiskan waktu luangnya untuk melakukan fisik seperti bermain bola, layangan dan berenang, anak-anak yang tinggal di daerah perbukitan sangat jarang yang memainkan media sosial ataupun game hal ini disebabkan karna jaringan



internet yang kurang bagus di daerah perbukitan Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasarkan penjelasan yang telah peneliti jelaskan, untuk melihat Tingkat Kebugaran Jasmani antara siswa di perbukitan dengan siswa/i pantai, maka peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 31 Koto Pulai Di Daerah Perbukitan Dengan Sekolah Dasar Negeri 40 Pasar BaruLakitan Di Daerah Pantai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. “penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang di tunjukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada baik fenomena ilmiah ataupun fenomena buatan manusia. Fenomena ini bisa berupa bentuk aktivitas, karakteristik perubahan, hubungan kesamaan dan perbedaan antara fenomena yang satu dan yang lainnya (Sukmadinata, 2006:72)”. Penelitian deskriptif dilakukan untuk menjawab pertanyaan tentang: apa, siapa, kapan, di mana, dan bagaimana yang berkaitan dengan karakteristik populasi atau fenomena tersebut.

Metode deskriptif bertujuan untuk mendapatkan gambaran dari suatu keadaan yang ada pada masa sekarang dan sedang berlangsung serta berpusat pada masalah yang masih aktual. Metode deskriptif yang digunakan sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Sudjana (2004:64) bahwa “penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan”. Penelitian yang peneliti lakukan yaitu bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **Kebugaran Jasmani Siswa/i SD N 31 Koto Pulai di Daerah Perbukitan**

Berdasarkan hasil dari tes kebugaran jasmani pada siswa, diperoleh nilai maksimum 23 tergolong kategori baik sekali dan nilai minimum 14 tergolong kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis data kebugaran jasmani pada siswa SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut, dapat dilihat pada halaman selanjutnya.



**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SD N 31 Koto Pulai di Daerah Perbukitan**

Norma Penilaian TKJI	Frekuensi		Kategori
	absolut	relatif (%)	
5 – 9	0	0%	Kurang Sekali
10 – 13	0	0%	Kurang
14 – 17	7	50%	Sedang
18 – 21	6	43%	Baik
22 – 25	1	7%	Baik Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	

Rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan adalah 17,29 tergolong kategori sedang. Agar lebih jelasnya data hasil kebugaran jasmani tersebut dapat di lihat pada gambar histogram di bawah ini: Berdasarkan grafik histogram di atas, dari 14 orang siswa, 7 orang (50%) memiliki nilai kebugaran jasmani 14-17 tergolong sedang, 6 orang (43%) memiliki nilai kebugaran jasmani 18-21 tergolong kategori baik, 1 orang (7%) memiliki nilai kebugaran jasmani 22-25 tergolong kategori baik sekali, sedangkan pada kategori kurang dan kurang sekali tidak ada (0%) yang dimiliki oleh siswa. Inilah hasil kebugaran jasmani yang dimiliki pada siswa SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan.

Sedangkan, hasil dari tes kebugaran jasmani pada siswi, diperoleh nilai maksimum 20 tergolong kategori baik dan nilai minimum 11 tergolong kategori kurang. Berdasarkan hasil analisis data kebugaran jasmani pada siswi SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi SD N 31 Koto Pulai di Daerah Perbukitan**

Norma Penilaian TKJI	Frekuensi		Kategori
	absolut	relatif (%)	
5 – 9	0	0%	Kurang Sekali
10 – 13	3	21%	Kurang
14 – 17	6	43%	Sedang
18 – 21	5	36%	Baik
22 – 25	0	0%	Baik Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	



Rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada siswi SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan adalah 16,07 tergolong kategori sedang. Agar lebih jelasnya data hasil kebugaran jasmani tersebut dapat di lihat pada gambar histogram pada halaman selanjutnya. Berdasarkan grafik histogram di atas, dari 14 orang siswi, 3 orang (21%) memiliki nilai kebugaran jasmani 10-13 tergolong kurang, 6 orang (43%) memiliki nilai kebugaran jasmani 14-17 tergolong kategori sedang, 5 orang (36%) memiliki nilai kebugaran jasmani 18-21 tergolong kategori baik, sedangkan pada kategori kurang sekali dan baik sekali tidak ada (0%) yang dimiliki oleh siswi. Inilah hasil kebugaran jasmani yang dimiliki pada siswi SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan.

#### **Kebugaran Jasmani Siswa/i SD N 40 Pasar Baru Lakitan di Daerah Pantai**

Berdasarkan hasil dari tes kebugaran jasmani pada siswa, diperoleh nilai maksimum 17 tergolong kategori sedang dan nilai minimum 7 tergolong kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil analisis data kebugaran jasmani pada siswa SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut, dapat dilihat pada halaman selanjutnya.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SD N 40 Pasar Baru Lakitan di Daerah Pantai**

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolut	relatif (%)	
TKJI			
5 – 9	3	21%	Kurang Sekali
10 – 13	5	36%	Kurang
14 – 17	6	43%	Sedang
18 – 21	0	0%	Baik
22 – 25	0	0%	Baik Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	

Rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai adalah 12,36 tergolong kategori kurang. dari 14 orang siswa, 3 orang (21%) memiliki nilai kebugaran jasmani 5-9 tergolong kurang sekali, 5 orang (36%) memiliki nilai kebugaran jasmani 10-13 tergolong kategori kurang, 6 orang (43%) memiliki nilai kebugaran jasmani 14-17 tergolong kategori sedang, sedangkan pada kategori baik dan baik sekali tidak ada (0%)



yang dimiliki oleh siswa. Inilah hasil kebugaran jasmani yang dimiliki pada siswa SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai.

Sedangkan, hasil dari tes kebugaran jasmani pada siswi, diperoleh nilai maksimum 18 tergolong kategori baik dan nilai minimum 13 tergolong kategori kurang. Berdasarkan hasil analisis data kebugaran jasmani pada siswi SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi SD N 40 Pasar Baru Lakitan di Daerah Pantai**

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolut	relatif (%)	
TKJI			
5 - 9	0	0%	Kurang Sekali
10 - 13	1	7%	Kurang
14 - 17	11	79%	Sedang
18 - 21	2	14%	Baik
22 - 25	0	0%	Baik Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	

Rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada siswi SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai adalah 15,71 tergolong kategori sedang. Dari 14 orang siswi, 1 orang (7%) memiliki nilai kebugaran jasmani 10-13 tergolong kurang, 11 orang (79%) memiliki nilai kebugaran jasmani 14-17 tergolong kategorisedang, 2 orang (14%) memiliki nilai kebugaran jasmani 18-21 tergolong kategori baik, sedangkan pada kategori kurang sekali dan baik sekali tidak ada (0%) yang dimiliki oleh siswi. Inilah hasil kebugaran jasmani yang dimiliki pada siswi SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai.

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai "tingkat kebugaran jasmani siswa/i SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan dan SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai, maka pada sub bab ini akan di jawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa/i SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan dan siswa/i SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai. Untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat di uraikan sebagai berikut:



## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan diperoleh nilai rata-rata adalah 17,29 dikategorikan sedang terdapat sebanyak 7 orang (50%), sedangkan nilai rata-rata pada siswi SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan adalah 16,07 dikategorikan sedang terdapat sebanyak 6 orang (43%).
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai diperoleh nilai rata-rata adalah 12,36 dikategorikan kurang terdapat sebanyak 5 orang (36%), sedangkan nilai rata-rata pada siswi SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai adalah 15,71 dikategorikan sedang terdapat sebanyak 11 orang (79%).
3. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa/i SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan dan siswa/i SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai, mengungkapkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa/i yang sekolah di daerah perbukitan lebih tinggi daripada tingkat kebugaran jasmani pada siswa/i yang sekolah di daerah pantai. Hal tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata pada siswa/i yang sekolah di daerah perbukitan dengan siswa/i yang sekolah di daerah pantai.

## **SARAN**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kebugaran jasmani siswa/i SD N 31 Koto Pulai di daerah Perbukitan dan siswa/i SD N 40 Pasar Baru Lakitan di daerah Pantai:

1. Untuk guru, agar memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa/i baik yang sekolah di daerah perbukitan maupun siswa/i yang sekolah di daerah pantai, karena kebugaran jasmani berpengaruh terhadap aktifitas ataupun mengikuti kegiatan proses pembelajaran oleh siswa/i di sekolah.
2. Untuk siswa/i, hendaknya agar lebih giat lagi dalam olahraga baik pada saat mengikuti proses pembelajaran olahraga maupun pada saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.



3. Untuk peneliti selanjutnya hendaknya agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang kebugaran jasmani pada siswa/i baik yang sekolah di daerah perbukitan maupun yang sekolah di daerah pantai.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Agus, Sepriadi. (2018). *Manajemen Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. RinekaCipta
- Arsil.(2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bruton and jaci.(2017). *The Importance Off Physical Activity In Closing The Achievement Gap*.University of Connecticut. National Association For Kinesiology And Physical Education In Higher Education.Quotes 2007, 59, 212-218.
- Castelli, Dkk. (2007). *Physical Fitness And Academic Achievement In Third-And Fifth-Grade Student*.University Of Illinois At Urbana-Champaign. Journal Of Sport & Exercise Psychology, 2007, 29, 239,-252.
- Fedewa And Soyeon Ahn. (2011). *The Effects Of Physical Activity And Physical Fitness On Children's Achievement And Cognitive Outcomes: A Meta-Analysis*. Research Quarterfy For Exsercise And Support. Vol. 82, No 3, Pp. 521-535.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*.Padang : UNP Press.
- James B Grissom. (2005). *Physical Fitness And Academic Achievement*. Official Research Journal The American Society Of Exsercise Physiologists (ASEP). ISSN 1097-9751.
- Lutan, Rusli.(2002). *Supervisi Pendidikan Jasmani dan Konsep Praktik*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan.(2001). *Asas – asas Pendidikan Jasmani*.Jakarta : Depdiknas.
- (Mutohir, n.d.)Mutohir, T. C. (n.d.). Gusril.(2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*.
- Nawassasi, dkk. (2018). *Study KomparatifPerkembanganKelincahanAnakUsia 10 TahunBerdasarkanPerbedaanKetinggianTempatTinggal*. Universitas Negeri Malang: Gelanggang Pendidikan Jasamani Indonesia. ISSN 2614-8293
- Paiman. (2009). *Olahragadankebugaran Jasmani (PHYSICAL FITNESS) padaanakusiadini*. Yogyakarta. Jurnal Cakrawala Pendidikan, November 2019, th. XXVIII, No. 3
- Sugiyono. (2016). *MetodePenelitianKuantitatifKualitatif Dan R&B*. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.



Yulianti, dkk.(2017) *.KebugaranJasmani Dan PrestasiBelajarAnakSekolahDasar.* Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember: seminar nasional hasil penelitian 2017, ISBN : 987-602-14917-5-1.

