

## Studi Tentang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang

**Aorer Rifani Sofiya<sup>1</sup>, Asep Sujana Wahyuri<sup>2</sup>, Deswandi<sup>3</sup>, Despita Antoni<sup>4</sup>**

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

[aorerrefani@gmail.com](mailto:aorerrefani@gmail.com)<sup>1</sup>, [asepsw.unp@gmail.com](mailto:asepsw.unp@gmail.com)<sup>2</sup>, [drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com](mailto:drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com)<sup>3</sup>,

[despitaantoni@fik.unp4](mailto:despitaantoni@fik.unp4)

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.3>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan populasi 102 siswa. Sampel diambil menggunakan stratified random sampling sebanyak 34 siswa, terdiri dari 17 putra dan 17 putri. Data dikumpulkan melalui tes TKSI fase C. Hasil tes menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran sedang dan kurang, sedangkan yang masuk kategori baik dan baik sekali hanya sedikit. Hal ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani siswa secara umum masih perlu ditingkatkan. Faktor utama yang mempengaruhi rendahnya kebugaran jasmani adalah kurangnya aktivitas fisik, pola makan dan istirahat yang tidak teratur, serta minimnya dukungan dan motivasi dari lingkungan keluarga dan sekolah. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, diperlukan upaya bersama melalui edukasi tentang pentingnya kebugaran jasmani, penerapan pola hidup sehat, dan pengembangan aktivitas olahraga yang inovatif serta menyenangkan. Dukungan aktif dari guru dan orang tua sangat penting agar siswa termotivasi menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka, sehingga dapat menunjang kemampuan fisik dan kualitas hidup sehari-hari.

**Keywords** : *Physical Fitness, Elementary School Students*

**Abstract** : *This study aims to determine the level of physical fitness of fifth grade students at Elementary School 27 Anak Air, Padang City. The type of research used is descriptive with a population of 102 students. The sample was taken using stratified random sampling of 34 students, consisting of 17 boys and 17 girls. Data were collected through the TKSI phase C test. The test results showed that most students were in the moderate and poor fitness category, while only a few were in the good and very good categories. This indicates that students' physical fitness in general still needs to be improved. The main factors that influence low physical fitness are lack of physical activity, irregular eating and rest patterns, and minimal support and motivation from the family and school environment. To improve students' physical fitness, joint efforts are needed through education about the importance of physical fitness, implementation of a healthy lifestyle, and development of innovative and fun sports activities. Active support from teachers and parents is very important so that students are motivated to maintain and improve their physical fitness, so that they can support their physical abilities and quality of daily life.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani merupakan suatu tahapan melalui latihan fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keahlian gerak, keilmuan, kesehatan, dan gaya hidup, perilaku sportif, serta kecerdasan emosional, yang menjadi salah tujuan dari pendidikan jasmani ialah supaya seseorang dapat menambah derajat kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani, olahraga kesehatan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan, meningkatkan keterampilan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral, mengembangkan sifat jujur dan disiplin, meningkatkan sifat percaya diri, memahami konsep kebugaran jasmani.

Berdasarkan penjelasan, maka pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian penting dari pendidikan secara menyeluruh yang bertujuan mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, serta pola hidup sehat.

Melalui aktivitas yang direncanakan secara sistematis, pendidikan jasmani berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani, keahlian gerak, kesehatan, perilaku sportif, dan kecerdasan emosional untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional dan meningkatkan kualitas hidup individu.

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 (2023:129-135) "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, sehingga tubuh dapat beradaptasi terhadap lingkungan sekitarnya.

Secara normal tanpa merasa kelelahan yang berarti, merupakan kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas atau aktivitas tertentu secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dengan hasil yang optimal dan dapat pulih dengan segera (Deswandi, 2023:3).

Ditinjau dari segi ilmu faal atau fisiologi, para ahli mengemukakan, dimana kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik atau kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan baik dalam waktu yang lama, penuh kewaspadaan tanpa kelelahan yang berarti dan masih tersedia tenaga, kesanggupan tubuh untuk mengatasi hal-hal yang sifatnya darurat (Deswandi, 2023:2).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan secara normal.

Kebugaran ini dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga, dan secara fisiologis menunjukkan kapasitas tubuh untuk menjalankan tugas fisik dalam waktu lama dengan kewaspadaan penuh, tetap memiliki tenaga cadangan, dan mampu menghadapi situasi darurat.

Sari, D.N (2020:135) "Komponen kebugaran jasmani di antaranya, yaitu: 1) Kekuatan otot; 2) Daya tahan otot; 3) Ketahanan *cardiovascular*; 4) Daya otot; 5) Fleksibilitas; 6) Kelincahan."

Deswandi (2023:7) "Kekuatan adalah kemampuan dari kontraksi otot beserta semua perangkatnya seperti syaraf, jaringan ikat tendon, ligament, tulang baik berupa menahan, mengangkat, mendorong, mengungkit suatu beban secara maksimal.

Deswandi (2023:9) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut turut dalam waktu yang singkat, dimana tubuh mengerahkan kemampuan semua sistemnya melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja maksimal.

Deswandi (2023:10) "Daya ledak adalah terjemahan dari kata *explosive power* merupakan perpaduan dari dua kemampuan utama yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force* (gaya) maksimum dalam waktu yang singkat.

Deswandi (2023:10) "Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat, pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan penuh konsentrasi akan posisi tubuh atau seseorang yang mampu merubah arah tubuh dari posisi satu ke posisi lain yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang keseluruhan, akan tetapi dapat juga berupa bagian-bagiannya.

(Astuti et al., 2020) menyatakan bahwa 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 neuromuskular.

Deswandi (2023:8) "Komponen kebugaran jasmani atau kondisi fisik didasari dari keadaan biologik, kebutuhan kehidupan baik secara faali maupun kebutuhan gerak kerja dalam kehidupan sehari-hari atau profesi dari seseorang dengan bermacam aktivitas fisik.

Komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yaitu: kekuatan, daya tahan (daya tahan anaerobik dan aerobik), kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan,, koordinasi, ketepatan (akurasi), reaksi".

Jonni (2023:2451) "Komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri atas: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, kekuatan, kelincahan, ketahanan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespiratori, berat yang sesuai, kemampuan motorik umum".

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*).

Disamping elemen kebugaran jasmani tersebut kebugaran juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti : 1) Faktor genetik; 2) Usia; 3) Kebiasaan berlatih atau olahraga; 4) Gizi; 5) Lingkungan; 6) Pola hidup; 7) Dampak teknologi.

Dari uraian di atas maka kebugaran jasmani diperlukan oleh tiap-tiap individu

terutama dalam proses mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi dan kebugaran jasmani guna tercapainya prestasi maksimal.

Manfaat kebugaran jasmani yaitu : 1) Meningkatkan prestasi; 2) Mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit; 3) Memperkuat kemampuan sistem tubuh; 4) Meningkatkan kualitas bersosialisasi.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yaitu : 1) Meningkatkan kesehatan fisik; 2) Meningkatkan keterampilan motorik; 3) Meningkatkan konsentrasi; 4) Mengurangi stress; 5) Membangun kebiasaan hidup sehat; 6) Meningkatkan rasa percaya diri; 7) Meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan.

Meningkatkan kebugaran jasmani bisa dilakukan dengan berbagai cara seperti : 1) Melakukan aktivitas fisik secara teratur; 2) Melakukan permainan aktif; 3) Mengatur pola makan; 4) Istirahat yang cukup.

Kebugaran jasmani memiliki peran sangat penting, karena jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah.

Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam mengikuti mata pelajaran yang lain, karena mereka mudah lelah dan lesu.

Tingkat kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air akan dapat diukur menggunakan tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) melalui unsur-unsur kebugaran jasmani diantaranya : (Tes Akurasi Ketepatan *Tok-Tok Ball*) untuk mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa.

Tes Koordinasi *Child Ball* untuk mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa, (Tes Kelincahan (*Agility*) *Shuttle Run 40x10m Get Ball*) untuk mengukur kelincahan siswa, (Tes Kekuatan Otot (Otot Perut) *Move The Ball*) untuk mengukur kekuatan otot perut siswa, (Tes Daya Tahan *Cardiovaskular Lari 600m*) untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang, terlihat beberapa gejala yang dialami siswa pada saat melakukan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan, seperti banyak siswa yang mengantuk, cepat lelah, lesu, malas-malasan, dan kurang semangat.

Faktanya kondisi tersebut tidak hanya terjadi pada satu atau dua siswa saja, melainkan cukup banyak siswa yang menunjukkan tanda-tanda fisik kurang bugar, baik saat pelajaran olahraga maupun pada aktivitas belajar di kelas lainnya.

Rendahnya kebugaran jasmani ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik di luar sekolah, kebiasaan bermain gadget atau menonton televisi dalam waktu lama, pola makan yang kurang sehat, serta minimnya fasilitas olahraga yang memadai di lingkungan sekitar.

Selain itu, kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani di kalangan siswa dan orang tua juga masih rendah, sehingga aktivitas fisik belum menjadi bagian dari rutinitas harian mereka. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan ideal dan kenyataan di lapangan, sehingga untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang secara objektif diperlukan penelitian lebih lanjut.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Penelitian deskriptif memiliki tujuan untuk mendeskripsikan dan penjelasan pada saat penelitian.

Menurut Arikunto (2019:3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Dimana penelitian ini dilakukan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang. Dengan demikian penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena, objek, atau keadaan secara detail dan nyata.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang. Waktu pengambilan data dilaksanakan bulan Februari-Maret 2025. Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air pada tahun ajaran 2025.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *stratified random sampling*. *Stratified random sampling* yaitu dengan membagi populasi ke dalam kelompok berdasarkan karakteristik tertentu, seperti usia, jenis kelamin.

Arikunto (2019: 104) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10%-15% atau 20%-25% dari jumlah populasinya. Peneliti mengambil sampel sebanyak 34 sampel.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi (statistik deskriptif), bertujuan untuk melihat persentase Studi Tentang Kebugaran Jasmani Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang.

Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) fase C, Pengumpulan data dilakukan dengan teknik testing terhadap sampel penelitian. Sebelum melaksanakan tes, sampel terlebih dahulu dikumpulkan dan diberi penjelasan untuk pelaksanaan tes.

Kebugaran jasmani siswa yang diukur dengan TKSI fase-C atau tes kebugaran siswa Indonesia fase-C, dengan serangkaian tes: Tes Koordinasi (*Child Ball*), Tes Akurasi Ketepatan Tok – Tok Ball, Tes Kelincahan (*Agility Shuttle Run 4x10m Get Ball*), Tes Kekuatan Otot (Otot Perut) *Move The Bal*, Tes Daya Tahan *Cardiovascular* lari 600 meter.

### 1. Koordinasi *child ball*

Tes yang dilakukan dengan cara melempar bola ke dinding dengan jarak 2 m, tinggi 2 m, menggunakan dua tangan, selama 30 detik.



Gambar 1. Koordinasi *Child ball*  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 2. Ketepatan *tok-tok ball*

Tes yang dilakukan dengan cara melempar 10 bola tenis dari bawah menggunakan satu tangan ke sasaran

keranjang diameter 30 cm dan tinggi 30cm.



Gambar 2. Ketepatan *tok-tok ball*  
Sumber : Dokumentasi penelitian

3. **Kelincahan *shuttle run 4x10m get ball***

Tes yang dilakukan dengan cara lari bolak balik antara 2 garis parallel jarak 10 m sambil memindahkan 4 bola secara cepat.



Gambar 3. Kelincahan  
Sumber : Dokumentasi penelitian

4. **Kekuatan otot perut *move the ball***

Tes yang dilakukan dengan cara duduk baring memindahkan bola selama 30 detik.



Gambar 4. Kekuatan otot perut  
Sumber : Dokumentasi penelitian

5. **Daya tahan *cardiovascular* lari 600m**

Tes yang dilakukan dengan cara berlari menenmpuh jarak 600 meter.



Gambar 5. Daya tahan *cardiovascular*  
Sumber : Dokumentasi penelitian

**HASIL**

Hasil analisis dari tes kebugaran jasmani berdasarkan perhitungan TKSI diperoleh data yang berbentuk jumlah nilai dan waktu, kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada panduan TKSI. Berikut pemaparan tabel distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Frekuensi		Klasifikasi Kebugaran Jasmani
		Absolut	Relatif (%)	
1	22 – 25	1	2,94	Baik Sekali
2	18 – 21	7	20,58	Baik
3	14 – 17	14	41,17	Sedang
4	10 – 13	12	35,29	Kurang
5	5-9	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		34	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data dapat di jelaskan dari 34 siswa yang mempunyai kebugaran jasmani pada kategori baik sekali 1 siswa (2,94%), kategori baik 7 siswa (20,58), kategori sedang 14 siswa (41,17%), dan kategori kurang 12 siswa (35,29%).

## PEMBAHASAN

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 34 siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang “sedang”.

Dari 34 sampel penelitian yang mewakili siswa kelas V, maka diperoleh dalam kategori sebagai berikut, kategori “baik sekali” sebanyak 1 siswa (2,94%), kategori “baik” sebanyak 7 siswa (20,58), kategori “sedang” sebanyak 14 siswa (41,17%), dan kategori “kurang” sebanyak 12 siswa (35,29%).

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa siswa yang sedang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya siswa terbiasa melakukan aktivitas fisik, misalnya olahraga permainan seperti bermain kejar-kejaran, lari, dan lompat. Dari kebiasaan mereka untuk beraktivitas bermain dapat memperkaya komponen kebugaran jasmani.

Dengan demikian dapat disimpulkan siswa yang mempunyai kebugaran jasmani baik tentunya mampu dan tidak kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas yang diberikan guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Selanjutnya siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang dan kurang sekali adalah anak-anak yang malas atau kurang terbiasa melakukan aktivitas fisik seperti bermain, lebih cenderung bermain *handphone*, serta dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mereka tidak aktif berolahraga.

Sehingga dengan kebiasaan seperti itu menyebabkan komponen-komponen kebugaran jasmani mereka tidak berkembang sehingga mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani mereka menjadi rendah.

“Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017).

Menurut (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.

“Begitu pentingnya kebugaran jasmani yang harus dimiliki anak, mewajibkan seluruh sekolah harus selalu mengukur tingkat kebugaran jasmani anak” (Sari, N, D, 2020:136).

Berdasarkan pendapat di atas, kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang mencerminkan kemampuan fungsi sistem tubuh seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani sangat penting untuk dimiliki, terutama pada siswa sekolah dasar, agar kualitas hidup dan aktivitas mereka dapat meningkat. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani yaitu, rajin melakukan aktifitas fisik atau olahraga secara teratur, mengikuti latihan kebugaran jasmani, menjaga pola makan sehat.

Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi usia, latihan, lingkungan, gizi, pola hidup, dan dampak teknologi. Faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu kualitas aktivitas fisik siswa masih kurang optimal, pola makan dan istirahat sebagian siswa belum teratur, dan dukungan lingkungan, baik dari keluarga maupun sekolah, masih perlu ditingkatkan.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan upaya bersama dari siswa, guru, dan orang tua, seperti memberikan pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani, menjaga pola hidup dan pola makan sehat, serta mengembangkan aktivitas olahraga yang inovatif dan menyenangkan dalam bentuk permainan.

Masih kurangnya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurangnya motivasi atau arahan dari guru maupun orang tua untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Orang tua menganggap bahwa pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga tidak begitu penting, ditambah lagi dengan akibatnya siswa lebih suka bermain hp dari pada olahraga atau aktifitas fisik yang menunjang kebugaran jasmani siswa.

Mengatasi permasalahan tersebut bisa dilakukan dengan memberikan pemahaman secara menyeluruh kepada para siswa, guru dan juga para orang tua betapa pentingnya kebugaran jasmani untuk aktivitas sehari hari, menjaga pola hidup dan pola makan dengan baik, dan juga memberikan olahraga dalam bentuk permainan.

## KESIMPULAN

Hasil tes kebugaran jasmani pada siswa kelas V SDN 27 Anak Air Kota Padang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan kurang, dengan hanya sedikit yang masuk kategori baik sekali dan baik.

Hal ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum masih perlu ditingkatkan. Faktor utama yang mempengaruhi rendahnya kebugaran jasmani siswa adalah kurangnya aktivitas fisik, pola makan dan istirahat yang belum

teratur, serta minimnya dukungan dan motivasi dari lingkungan keluarga maupun sekolah.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, diperlukan upaya bersama melalui edukasi tentang pentingnya kebugaran jasmani, penerapan pola hidup sehat, serta pengembangan aktivitas olahraga yang inovatif dan menyenangkan. Dukungan aktif dari guru dan orang tua sangat penting agar siswa lebih termotivasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82.
- Adelia, F., & Maslikah, U. (2024). Perbandingan Latihan Tanpa Titik Landing Dengan Menggunakan Titik Landing Terhadap Ketepatan Pointing Rolling Petanque. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 674-685.
- Antoni, D., Firdaus, K., Khairuddin, K., & Putra, M. A. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 8 Padang Panjang Barat Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Jurnal JPDO*, 8(1), 86-95.
- Antoni, D., Putra, M. A., & Firdaus, K. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 8 Padang Panjang Barat Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Jurnal JPDO*, 8(1), 86-95.
- Arif, S., Mamlukah, M., Wahyuniar, L., & Badriah, D. L. (2023). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani calon jemaah haji

- di Kabupaten Majalengka 2023. *Journal of Health Research Science*, 3(02), 120-130.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 1(2), 2-115
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 20(2), 97-106.
- Deswandi, D. (2023). *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Fisiologi Olahraga Kesehatan*. Sukabina Pers.
- Diana, A. D., Yaslindo, Y., Zulman, Z., & Suwirman, S. (2023). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang Tahun 2022. *Jurnal JPDO*, 6(2), 96-101.
- Dinata, I. M. K., Febrianti, N. N. A., Sutjana, I. D. P., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 10(11), 76-81.
- Jonni, Deswanto, F., & Wahyuri, A. S. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2449-2459.
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknolgi & PPPPTK Penjas (2023-2025). *Panduan Tksi Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase C SD (kelas 5 & 6)*.
- Kurniawan, R., & Darni, D. (2022). Survey Kondisi Fisik Karateka Putra Inkado Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 15-19.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451-3456.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 1(1), 27-41.
- Rizqullah, M. A., Emral, E., Rosmawati, R., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Raudatul Jannah. *Jurnal JPDO*, 6(6), 32-38.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133-138.
- Suhardi., Widodo, C, D., Hariyani, U., & Kemala, A. (2021). *Panduan TKSI Fase C (SD) Kelas (5 & 6)*. Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi.
- Wahyuri, A. S, Optavia, S., 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.
- Wahyuri, A. S. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2656-2664.

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.