



Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Air Tawar Timur Kota Padang

Abdul Rasyid¹, Atradinal², Erianti³, Mardepi Saputra⁴

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

15abdulrasyid@gmail.com¹, atradinal@fik.unp.ac.id², erianti@fik.unp.ac.id³, mardepi@fik.unp.ac.id⁴,

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.70> Vol (9), No (3) Maret 2026

Kata Kunci :	Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar, Kota Padang.
Abstrak :	<p>Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Air Tawar Timur Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 28 Air Tawar Timur, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Jumlah populasi sebanyak 191 orang dari 6 kelas yang tersedia. Sampel diambil menggunakan Teknik purposive sampling, berjumlah 28 orang, terdiri dari 16 orang siswa laki-laki dan 12 orang siswa perempuan kelas V. Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Analisis data menggunakan rumus ($P=F/N \times 100\%$). Hasil penelitian menunjukan, dari 16 orang siswa laki-laki, 1 siswa (6%) berada pada kategori "Baik Sekali", 6 siswa (38%) pada kategori "Baik", dan 9 siswa (56%) pada kategori "Sedang". Sedangkan dari 12 orang siswi perempuan diketahui 5 siswi (42%) berada pada kategori "Baik", dan 7 siswi (58%) berada pada kategori "Sedang". Maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 28 Air Tawar Timur Kota Padang secara umum berada pada kategori Sedang (57%) kategori Baik (39%), serta hanya ada satu orang siswa (4%) yang berada pada kategori Baik Sekali.</p>
Keyowrds :	<i>Physical Fitness, Elementary School Students, Padang City.</i>
Abstract :	<p><i>The problem in this study is the unknown level of physical fitness among students of State Elementary School 28 Air Tawar Timur, Padang City. The purpose of this research is to determine the physical fitness condition of students at State Elementary School 28 Air Tawar Timur, North Padang District, Padang City. This research employed a descriptive quantitative method. The population consisted of 191 students from six classes, with a sample of 28 students (16 male and 12 female fifth graders) selected using purposive sampling. The research instrument and data collection technique utilized the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI) Phase C. Data were analyzed using the formula ($P = F/N \times 100\%$). The results showed that among the 16 male students, 1 student (6%) was in the "Very Good" category, 6 students (38%) in the "Good" category, and 9 students (56%) in the "Moderate" category. Meanwhile, of the 12 female students, 5 students (42%) were in the "Good" category and 7 students (58%) in the "Moderate" category. In conclusion, the overall physical fitness level of fifth-grade students at State Elementary School 28 Air Tawar Timur Padang City falls mostly within the "Moderate" category (57%), followed by the "Good" category (39%), with only one student (4%) achieving the "Very Good" category.</i></p>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses fundamental dalam pembentukan manusia seutuhnya bukan hanya mencerdaskan pikiran dan memperkuat karakter, tetapi juga menjaga integritas fisik sebagai pilar dari keberadaan manusia yang utuh.

Pandangan pendidikan holistik menekankan bahwa aspek fisik atau kebugaran jasmani tak sekadar melengkapi, melainkan menyatu dengan perkembangan intelektual dan emosional peserta didik dalam satu kesatuan utuh (Indrawati, 2024).

Hal ini sejalan dengan pendapat Nurul (2017) Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus.

Selanjutnya Khairuddin (2014) menyatakan bahwasanya pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik untuk tujuan kognitif, psikomotorik dan afektif yang juga meliputi kebugaran jasmani.

Pandangan ini dipertegas oleh Atradinal (2018), olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang secara luas dilakukan oleh masyarakat dan kini telah mengalami pergeseran pandangan. Tidak lagi dianggap sebagai kegiatan yang kurang penting, olahraga telah menjadi salah satu aspek integral dalam kehidupan sosial masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga juga merupakan bentuk aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan, membina, dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, serta aspek sosial seseorang (Asnaldi, 2016).

Berdasarkan pendangan-pandangan diatas di atas, peneliti menilai bahwa olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial, serta telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat dan tidak lagi dipandang sebelah mata.

Peneliti menilai bahwa rangkaian pandangan tersebut menegaskan bahwa olahraga dan pendidikan jasmani merupakan komponen penting yang saling melengkapi, tidak hanya membina kesehatan jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan mental dan sosial peserta didik.

Sementara itu menurut Asmana dkk. (2023), kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebih, serta tetap memiliki energi untuk aktivitas lain.

Iqbal dkk. (2024), menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang fit secara fisik cenderung lebih aktif dan bersemangat dalam pembelajaran olahraga

Menurut Dessi N. S., Indri W., & Sefri H. (2020) pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Menurut Pitnawati (2019) pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya.

Dengan memperhatikan beragam pandangan tersebut, peneliti berpendapat bahwa kebugaran jasmani dan olahraga sejak dini tidak hanya penting bagi kesehatan, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan terhadap motivasi belajar, prestasi akademik, serta pembentukan karakter generasi bangsa di masa depan.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, Pasal 4 (1) menyatakan bahwa keolahragaan bertujuan untuk: (a) memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peran strategis dalam mewujudkan cita-cita ini, karena secara langsung mendukung pertumbuhan fisik, pengembangan karakter, serta keterampilan sosial peserta didik.

Menurut Erianti (2017) motivasi merupakan keadaan yang mengaktifkan seseorang untuk bertingkah laku mencapai tujuannya. Menurut Rohmansyah, dkk (2022), yang menunjukkan bahwa gaya mengajar dalam PJOK dapat meningkatkan motivasi afektif dan kognitif siswa secara signifikan.

Selain itu, penelitian oleh Hidayat & Andrianto (2023) menegaskan adanya hubungan positif antara motivasi belajar, kebugaran jasmani, dan prestasi belajar PJOK menunjukkan bagaimana idealnya ketiga aspek ini saling memperkuat satu sama lain dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SD Negeri 28 Air Tawar Timur Kota Padang, diketahui bahwa belum pernah dilakukan pengukuran kebugaran jasmani maupun berat dan tinggi badan siswa secara sistematis.

Aktivitas fisik siswa cenderung minim, karena sebagian besar dari mereka

pergi dan pulang sekolah menggunakan kendaraan pribadi. Pola makan yang kurang sehat juga tampak dari kebiasaan siswa mengonsumsi jajanan instan dan makanan siap saji di lingkungan sekolah.

Guru PJOK menyatakan bahwasanya belum tersedia sistem evaluasi kebugaran jasmani yang terintegrasi dalam pembelajaran. Motivasi belajar siswa dalam mengikuti pelajaran—termasuk PJOK—cenderung fluktuatif, dan waktu senggang mereka lebih banyak dihabiskan dengan bermain game atau aktivitas pasif lain.

Situasi ini diperkuat oleh studi dari Rachmawati & Kurniawan (2024) yang menyatakan bahwa gaya hidup sedentari dan minimnya aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar menjadi penyebab utama menurunnya kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar.

Faktor-faktor seperti pola hidup yang kurang aktif, gizi yang tidak seimbang, serta tekanan akademik yang berlebihan juga turut menurunkan semangat dan ketahanan siswa dalam menjalani pembelajaran.

Hal ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap aspek kebugaran jasmani dalam proses pendidikan, terutama pada jenjang dasar, untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap kualitas pendidikan dan kesehatan peserta didik.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk melakukan pengukuran dan pemetaan tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai dasar dalam merancang strategi pembelajaran PJOK yang tepat dan responsif.

Dengan mengetahui kondisi kebugaran secara objektif, guru dan sekolah dapat menyesuaikan materi, intensitas aktivitas, serta pendekatan pengajaran yang mendukung peningkatan kesehatan dan kualitas belajar siswa.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Air Tawar Timur Kota Padang sebagai langkah awal dalam memperbaiki kualitas pembelajaran PJOK secara menyeluruh dan berkelanjutan

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dengan metode pendekatan deskriptif kuantitatif, Sugiyono (2021) menyatakan bahwa "penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya".

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 28 Air Tawar Timur, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang. Dengan kode Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 10304102, beralamat di Jalan Pinang Sori 1. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8-16 Mei 2025, Semester 2 tahun ajaran 2025/2026

Sugiyono (2021) menyatakan "Populasi adalah wilayah yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya".

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i aktif SDN 28 Air Tawar Timur, Berdasarkan data dari tata usaha dan wawancara dengan kepala sekolah, diketahui populasi dalam penelitian ini berjumlah 191 orang dari 6 ruang kelas yang tersedia.

Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, Menurut Sekaran & Bougie (2019) "Purposive Sampling melibatkan pemilihan subjek yang

memiliki karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian".

Mengingat keterbatasan kemampuan peneliti seperti waktu dan dana penelitian, maka peneliti membatasi untuk mengambil data dari kelas 5 (16 siswa laki-laki dan 12 siswi perempuan) berjumlah sebanyak 28 orang.

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang berasal dari hasil pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Siswa (TKSI) Fase C SDN 28 Air Tawar Timur. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini yaitu data tentang jumlah populasi dari setiap kelas serta data nama-nama siswa kelas 5 SDN 28 Air Tawar Timur yang diperoleh dari data tata usaha sekolah.

Sumber data dalam penelitian ini yaitu siswa SDN 28 Air Tawar Kota Padang yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini yang berjumlah sebanyak 28 orang siswa berasal dari kelas 5.

Wahyuni (2020) "Mengungkapkan bahwa instrumen penelitian adalah seperangkat alat atau prosedur yang digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menganalisis data sesuai dengan fokus penelitian".

Penelitian ini menggunakan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C kelas 5-6, yang merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain.

Tes ini cukup efektif dikarenakan sudah memiliki validitas yang kuat. Risaldi dkk (2023) mengatakan bahwa Setiap item tes telah teruji memiliki nilai validitas dan reliabilitas , serta mempunyai standar norma tes telah ditetapkan untuk mendapatkan hasil yang akurat. Diantaranya adalah:

1. Koordinasi Mata-tangan : *Child Ball*

Tes koordinasi mata dan tangan dilakukan dengan cara melempar bola ke dinding menggunakan 1 tangan dan ditangkap dengan dua tangan, jarak lemparan ke dinding 2 meter dengan ketinggian minimal 2 meter.



Gambar 1. *Child Ball Test*

Sumber : Dokumentasi Peneleitian

2. Akurasi (ketepatan) : *Tok Tok Ball*

Tes yang dilakukan dengan cara melempar bola dari bawah menggunakan satu tangan sebanyak 10 bola tenis ke sasaran berupa lingkaran atau keranjang dengan diameter 30 cm. Untuk mengukur akurasi siswa.



Gambar 2. *Tok Tok Ball*

Sumber : Dokumentasi Peneleitian

3. Kelincahan (Agility) : *Shuttle Run 4x10m get ball*

Merupakan tes lari bolak balik menempuh jarak 4×10 meter antara dua garis paralel sambil memindahkan 4 bola, dilakukan secepat-cepatnya. Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat kelincahan siswa.



Gambar 3. *Shuttle Run 4x10m get ball*

Sumber : Dokumentasi Peneleitian

4. Kekuatan Otot (otot perut) : *Move The Ball*

Tes yang dilakukan dengan cara memindahkan bola kasti yang diletakkan dalam ban motor diantara dua kaki ke belakang kepala dalam posisi *shit up* selama 30 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut.



Gambar 4. *Move The Ball*

Sumber : Dokumentasi Peneleitian

5. Daya Tahan Cardiovaskular : Lari 600m.

Tes yang dilakukan dengan cara berlari sejauh 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, paru-paru.



Gambar 4. Move The Ball

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Analisis data menggunakan rumus ($P=F/N \times 100\%$).

Keterangan : P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Sugiyono (2021) menegaskan bahwa penyajian data dalam bentuk persentase serta visualisasi melalui grafik dan tabel sangat krusial dalam memudahkan interpretasi serta memperkuat obyektivitas hasil penelitian

Dengan pendekatan ini, hasil penelitian akan mampu memberikan gambaran yang akurat tentang tingkat kebugaran jasmani siswa, sesuai tujuan penelitian deskriptif kuantitatif—yaitu mendeskripsikan fenomena secara nyata berdasarkan data yang diperoleh.

HASIL

1. Kondisi Kebugaran Siswa Laki-laki

Berdasarkan hasil pengukuran dari 5 Item Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase C, bahwasanya dari 16 orang siswa laki-laki diperoleh rata-rata sebesar (17,125) berada pada kategori "Sedang", Nilai maksimal (23), Nilai minimal (15) dengan perolehan data Standar Deviasi sebesar (2,25).

Peneliti menemukan dari 16 orang siswa laki-laki (100%), terdapat 1 orang siswa

(6%) berada pada kategori "Baik Sekali", 6 orang siswa (38%) berada pada kategori "Baik", dan 9 orang siswa (56%) lainnya berada pada kategori "Sedang". Untuk lebih mudah dipahami berikut peneliti tampilkan dalam gambar histogram dibawah ini :



Gambar 1. Histogram Hasil Kondisi Kebugaran Siswa Laki-Laki

Sumber : Data Hasil Penelitian

2. Kondisi Kebugaran Siswa Perempuan

Sementara itu berdasarkan hasil pengukuran dari 5 Item Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase C, bahwasanya dari 12 orang siswi perempuan diperoleh rata-rata sebesar (17,25) berada pada kategori "Sedang", Nilai maksimal (21), Nilai minimal (15) dengan perolehan data Standar Deviasi sebesar (1,27).



Gambar 2. Histogram Hasil Kondisi Kebugaran Siswi Perempuan

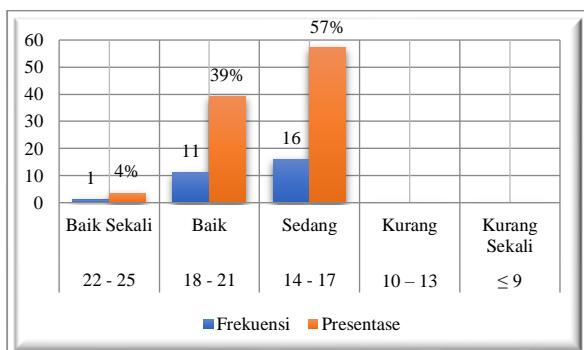
Sumber : Data Hasil Penelitian

Peneliti menemukan dari 12 orang siswi perempuan (100%), terdapat 5 orang siswi (42%) berada pada kategori "Baik", dan 7 orang siswi lainnya (58%) berada pada kategori "Sedang"

3. Kondisi Tingkat Kebugaran Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Air Tawar Timur Kota Padang

Berdasarkan uraian hasil penelitian diatas, Telah diketahui bahwasanya dari 28 orang siswa kelas V sebagai sampel penelitian diperoleh rata-rata sebesar (17,18), berada pada kondisi kebugaran jasmani Kategori "Sedang" dengan nilai maksimal (23), dan nilai minimal (15), serta diperoleh Standar Deviasi sebesar (2,00)

Diketahui dari 28 orang siswa sebagai sampel, 1 orang siswa berada pada tingkat kebugaran kategori "baik sekali" dengan persentase sebesar 4%, dan 11 orang siswa berada pada tingkat kebugaran kategori "baik" dengan persentase sebesar 39% serta 16 orang siswa lainnya berada pada tingkat kebugaran kategori "sedang" dengan persentase sebesar 57%.



Gambar 19. Histogram Hasil Kebugaran Siswa SD Negeri 28 ATT Padang

Sumber : Data Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Siswa

Indonesia (TKSI) Fase C, diperoleh gambaran bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 28 Air Tawar Timur Kota Padang berada pada kategori "sedang".

Dari 28 siswa yang menjadi sampel, sebanyak 1 orang (4%) berada pada kategori "Baik Sekali", 11 orang (39%) pada kategori "Baik", dan mayoritas 16 orang (57%) berada pada kategori "Sedang", tanpa ada siswa yang masuk kategori "Kurang" maupun "Kurang Sekali".

Hasil ini menunjukkan bahwa aspek koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot perut relatif lebih baik, sedangkan daya tahan kardiovaskular masih menjadi kelemahan utama, terutama pada siswi perempuan.

Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan siswa di sekolah sudah berkontribusi terhadap pemeliharaan kebugaran jasmani, namun belum maksimal dan harus tetap jadi perhatian peserta didik, guru dan orang tua.

Oleh karena itu, peran yang tepat dapat dilakukan guru, orang tua, dan lingkungan sangat diperlukan dalam menciptakan kebiasaan hidup aktif yang lebih konsisten untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh.

Melihat hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas V SD Negeri 28 Air Tawar Timur Kota Padang berada pada kategori kebugaran jasmani "Sedang" dan "Baik", maka terdapat peluang besar untuk meningkatkan hasil ini ke arah yang lebih optimal.

Sharkey (dalam Sepriadi, 2019), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang rendah berpengaruh negatif terhadap kebugaran jasmani secara keseluruhan. Dari pendapat diatas, kebugaran jasmani harus diperhatikan lagi terutama demi menjaga kesehatan tubuh manusia.

Baik orang tua selaku pendidikan dirumah, menjaga pola hidup anak, dari masyarakat menciptakan lingkungan yang positif serta aktifitas fisik yang bermanfaat dan peran guru disekolah untuk mencerdaskan generasi kedepan.

Dalam konteks pendidikan jasmani, hasil maksimal tidak hanya diukur dari angka dalam tes kebugaran, tetapi juga dari perubahan pola hidup siswa ke arah yang lebih sehat dan aktif.

Agar hasil kebugaran jasmani siswa dapat meningkat ke kategori "Baik Sekali", Beberapa langkah strategis perlu menjadi perhatian utama siswa, guru, dan lingkungan sekolah.

Pertama, siswa harus lebih aktif mengikuti kegiatan fisik, baik di sekolah melalui pelajaran PJOK maupun di luar jam sekolah melalui permainan tradisional, olahraga ekstrakurikuler, dan aktivitas fisik yang menyenangkan. Aktivitas rutin seperti jalan kaki ke sekolah, bersepeda, atau bermain di luar ruangan dapat menjadi kebiasaan positif.

Kedua, siswa perlu memperhatikan pola makan dan asupan gizi harian. Mengurangi konsumsi makanan siap saji, makanan tinggi MSG, serta menggantinya dengan makanan yang bergizi seimbang akan sangat mendukung peningkatan kebugaran jasmani. Orang tua juga berperan penting dalam menyediakan bekal sehat dan memberi contoh gaya hidup aktif di rumah.

Ketiga, siswa harus mengurangi waktu duduk yang pasif, seperti bermain game online terlalu lama atau menonton televisi secara berlebihan. Waktu tersebut dapat dialihkan ke kegiatan fisik ringan yang tetap menyenangkan, seperti bermain bola, lompat tali, atau senam.

Dengan kesadaran dan kebiasaan

yang dibentuk sejak dulu, siswa akan lebih mudah mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Diharapkan guru PJOK bersama pihak sekolah dapat membuat program latihan berkala atau jadwal pengukuran kebugaran setiap semester sebagai bentuk pemantauan dan motivasi berkelanjutan.

Jika hal-hal ini dijalankan secara konsisten, maka bukan tidak mungkin di masa depan siswa SD Negeri 28 Air Tawar Timur akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang merata pada kategori "Baik" hingga "Baik Sekali", yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan prestasi akademik dan non-akademik mereka.

KESIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 28 Air Tawar Timur Kota Padang berdasarkan hasil tes TKSI Fase C menunjukkan bahwa dari 28 orang sampel, sebagian besar berada pada kategori "Sedang" sebanyak 57%, "Baik" sebesar 39%, dan hanya satu siswa (4%) yang berada dalam kategori "Baik Sekali".

Tidak terdapat siswa yang termasuk kategori "Kurang" maupun "Kurang Sekali". Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum kondisi kebugaran jasmani siswa cukup baik, namun belum mencapai taraf optimal.

Dominasi pada kategori "Sedang" menunjukkan perlunya strategi pembinaan kebugaran jasmani yang lebih terarah dan berkelanjutan, baik dari aspek intensitas latihan, motivasi siswa, maupun dukungan lingkungan.

Faktor-faktor seperti kebiasaan olahraga, pola makan, kebiasaan tidur, penggunaan smartphone, dan lingkungan sosial dapat mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, perlu pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus

pada latihan fisik, tetapi juga pada gaya hidup sehat secara menyeluruh.

Tes TKSI Fase C terbukti menjadi alat ukur yang tepat dan komprehensif dalam mengevaluasi kebugaran jasmani siswa usia 10–12 tahun. Instrumen ini dapat digunakan sebagai dasar pemantauan berkala oleh guru PJOK, sehingga perkembangan fisik siswa bisa dilacak dan ditindak lanjuti secara sistematis.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi guru, sekolah, dan orang tua dalam menyusun program peningkatan kebugaran jasmani siswa yang lebih efektif dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmana, N. D., Yaslindo, Y., Wahyuri, A. S., & Resmania, R. (2023). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (J PDO)*, 6(6), 129–135.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Distributed Practice Practice Dan Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Dessi, N. S., Indri W., & Sefri H. (2020). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Erianti, F. U. (2017). Kontribusi Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Dengan Keterampilan Bolavoli Dasar Mahasiswa. *Jurnal MensSana*, 2 (1), 29-36.
- Hidayat, Z. W., & Andrianto, J. R. (2023). The relationship of learning motivation to physical fitness and the learning achievement of Physical Education students. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 5(2), 374–381.
- Indrawati, N. K. (2024). Pendidikan holistik dalam perspektif filosofis dan implementasinya di sekolah dasar. *Jurnal Ta'dib Al Afkar*, 15(1), 45–53.
- Iqbal, M., Darni, D., Jonni, J., & Sari, D. N. (2024). Hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa SMP Negeri 1 Enam Lingkung. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (J PDO)*, 7(1), 158–164.
- Khairuddin, K. (2014). The influence of modified games and conventional learning models on the physical fitness of junior high school students. *Asian Social Science*, 10(5), 136
- Nurul Ikhsan. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja

GuruPendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal Mens Sana*, 2(1), 55-64.

Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.

Rachmawati, N., & Kurniawan, A. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 59–67.

Risaldi, M. Y. D., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2023). *Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk*. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 4(2), 224–232.
<https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.358>, diakses 11 Juli 2025.

Rohmansyah, N. A., Mawarti, S., & Hiruntrakul, A. (2022). The effect of teaching style on affective and cognitive motivation in physical education. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 147–156.

Sekaran, U., & Bougie, R. (2019). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach* (8th ed.). Wiley.

Sepriadi. (2019). *Pembinaan Kebugaran jasmani: Sebagai suatu Pengantar*. Depok: Rajawali Pers.

Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D, dan penelitian tindakan kelas* (Ed. 3, Cet. 2). Bandung:

Alfabeta. ISBN 978-602-289-520-6.
Akses katalog: UIN Suska Riau.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 93.

Wahyuni, S. (2020). *Metodologi penelitian sosial dan pendidikan*. Rajawali Pers.