

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar

Muhammad Ikbal¹, Sri Gusti Handayani², Damrah³, Zulbahri⁴

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

muhmaddballe0701@gmail.com¹,

srigustihandayani@fik.unp.ac.id², damrah@fik.ac.id³, zulbahri@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0001>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, PJOK, Siswa, SD

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor yang memengaruhi proses dan hasil belajar siswa. Selain itu, faktor-faktor seperti kompetensi guru, kondisi sosial siswa, ekonomi, keluarga, dan lingkungan hidup juga berperan dalam membentuk tingkat kebugaran jasmani anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar. Namun, di SD Negeri 07 Air Camar belum terdapat data yang menjelaskan secara pasti bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa serta kondisi yang memengaruhinya. Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 07 Air Camar kelas II sampai kelas VI yang berjumlah 50 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan berupa dokumentasi untuk mendukung data penelitian. Data dianalisis dengan Teknik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar paling banyak berada pada kategori tinggi. Faktor pendukung kebugaran jasmani antara lain adalah pembelajaran Pendidikan jasmani yang cukup baik, serta dukungan sosial dan lingkungan sekolah. Namun, masih ditemukan kendala pada faktor ekonomi keluarga dan lingkungan tempat tinggal, yang memengaruhi pola hidup sehat dan aktivitas fisik siswa.

Keywords : Physical Fitness, PJOK, Students, Elementary School

Abstract : This research is motivated by the importance of physical fitness as a factor influencing students' learning processes and outcomes. In addition, factors such as teacher competence, students' social, economic, family, and environmental conditions also play a role in shaping children's physical fitness levels. The purpose of this study was to determine the physical fitness levels of students at SD Negeri 07 Air Camar. However, at SD Negeri 07 Air Camar, there is no data that specifically explains the level of physical fitness of students and the conditions that influence it. The research methodology used is quantitative descriptive research. The population and sample in this study were all 51 students of SD Negeri 07 Air Camar from grades II to VI. Data collection techniques were carried out through physical fitness tests using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) instrument and in the form of documentation to support research data. Data were analyzed using descriptive percentage techniques. The results of the study showed that the overall level of physical fitness of students at SD Negeri 07 Air Camar was mostly in the high category. Supporting factors for physical fitness include adequate physical education learning, as well as social support and the school environment. However, obstacles were still found in family economic factors and the living environment, which influenced healthy lifestyles and students' physical activity.

PENDAHULUAN

Pendidikan itu sendiri dapat dimaknai sebagai peradaban manusia ataupun transformasi manusia, yang dimana pendidikan mempunyai arti strategis yang sangat penting dalam mencerdaskan kehidupan suatu negaranya dan merupakan syarat yang diperlukan untuk meningkatkan kualitas suatu generasi bangsa (Rohmah & Muhammad, 2021).

Menurut (Afizi et al., 2023) pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya.

Pendidikan jasmani merupakan media, untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mentaleemosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (F. H. Putra & Kurniawan, 2023).

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani adalah satu tahap dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenan dengan perkembangan atau penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Menurut (Pradana et al., 2023) Pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran

jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Olahraga dan pendidikan jasmani memiliki hubungan yang erat dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani tidak hanya memelihara kesehatan jasmani agar terhindar dari kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan jasmani dapat menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Berdasarkan teori dari (Prasetyo Widiyono & Miftakhurrohman, 2024) bahwa kebugaran jasmani merupakan penentu ukuran fisik seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Artinya dalam usaha peningkatan fisik maka seluruh komponen tersebut perlu dikembangkan.

Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi ((Iswahyuni, 2017).

Menurut (Armawijaya et al., 2021) Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan dan harus dimiliki oleh atlet, untuk itu dalam mempertahankan kondisi fisik, atlet harus senantiasa berlatih secara kontinyu, progresif dan sistematis sehingga hasil yang didapat memiliki penampilan fisik yang selalu baik.

Menurut (Sari & Nurrochmah, 2019) Kebugaran jasmani sangat erat hubungannya dengan kegiatan manusia sehari-hari untuk mencapai suatu pekerjaan secara optimal. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari indikator-indikator yang terjadi.

Senada dengan pendapat tersebut, (Sujoko & Saputra, 2016) mengemukakan bahwa "kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta keperluan mendadak."

Menurut Departemen Pendidikan

Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2003) komponen kebugaran jasmani antara lain adalah: (1) Daya tahan kardiovaskuler, (2) Daya tahan otot, (3) Kekuatan otot, (4) Kelentukan, (5) Komposisi tubuh, (6) Kecepatan gerak, (7) Kelincahan, (8) Keseimbangan, (9) Kecepatan reaksi, (10) Koordinasi.

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu untuk terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup (*life style*) yang berkembang karena proses pendidikan dan pembudayaan.

Kegiatan fisik dilakukan secara rutin akan memberikan dampak yang positif bagi kebugaran tubuh, meningkatkan kemampuan otot, mencegah berat badan naik, peningkatan gizi tubuh, menurunkan tekanan darah, menghasilkan oksigen yang banyak dalam tubuh, mencegah gangguan jantung, dan meningkatkan ketahanan fisik (Santoso, 2023).

Menurut (Kurniawan & Asnaldi, 2019) orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur maka tingkat jasmaninya relatif baik dibandingkan dengan orang yang sedikit aktifitas jasmaninya.

Menurut (Pratama et al., 2022) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam waktu yang lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih tersedia tenaga untuk hal-hal yang darurat.

Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan bagi seluruh masyarakat Indonesia.

Melalui proses pendidikan dan pembudayaan, diharapkan akan timbul sikap dan kesadaran dari setiap individu untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya, yang selanjutnya menjadi

kebiasaan dan kebutuhan hidupnya.

Data dan informasi tentang kebugaran jasmani siswa tersebut sangat penting sebagai rujukan dan dasar untuk memberikan bebagai intervensi dalam menerapkan pola hidup sehat. Tanpa data dan informasi tersebut tentu akan mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas dan pilihan dalam melaksanakan pola hidup sehat.

Adanya data terkait tingkat kebugaran jasmani siswa dapat menjadi acuan untuk mengetahui sejauh mana siswa tersebut memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Ketika siswa sudah memiliki tubuh yang sehat dan bugar akan mendukung proses belajar di sekolah.

Oleh karenanya penggalian data dan informasi melalui studi ini diperlukan untuk menjamin ketepatan prioritas dan pilihan langkah dalam mengintervensi upaya peningkatan kebugaran siswa.

SD Negeri 07 Air Camar merupakan salah satu sekolah yang berada di Provinsi Sumatera Barat yang terletak di Kota Padang. SD Negeri 07 Air Camar memiliki 5 rombel yaitu kelas II-VI dengan jumlah siswa 50 orang.

Berdasarkan observasi langsung dari penulis selama melaksanakan kegiatan Kampus Mengajar, belum dilihat dan diukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Sehingga belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

Pentingnya data tingkat kebugaran jasmani siswa, akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran dan hasil belajar siswa. Jika tingkat kebugaran jasmani siswa dalam keadaan baik atau sedang, akan mempengaruhi terhadap proses belajar siswa dan hasil belajar yang diperolehnya.

Maka dari itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengukur dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar. Bertujuan Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Metode penelitian kuantitatif deskriptif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang menggambarkan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan dan mencari variabel itu dengan variabel lain. (Sugiyono, 2021).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar. Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Negeri 07 Air Camar kepada seluruh siswa dari kelas II-VI.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2025. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas II-VI SD Negeri 07 Air Camar yang berjumlah 50 orang.

Teknik yang digunakan dalam menentukan sampel adalah *sampling total*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh populasi menjadi sampel. Berdasarkan data siswa di atas, maka sampel pada penelitian ini berjumlah 50 orang.

Tes yang dilakukan adalah sebagai berikut pada fase A yaitu kelas I dan II tes yang diberikan (1) tes fleksibilitas tes kaku, (2) tes koordinasi tangan dan mata, (3) tes keseimbangan berdiri dengan satu kaki (4) tes lari kelincahan (5) tes daya tahan kardiovaskular jalan dan lari. Masing-masing tes diberi skor 1 – 5 sesuai norma tes.

Pada fase B yaitu kelas III dan IV tes yang diberikan (1) tes kelentukan *V sit and reach*, (2) tes daya tahan otot *half up test* (3) tes koordinasi tangan dan mata (4) tes kelincahan *t test*, (5) tes daya tahan jantung paru keliling bangku. Masing-masing tes diberi skor 1-5

sesuai norma tes.

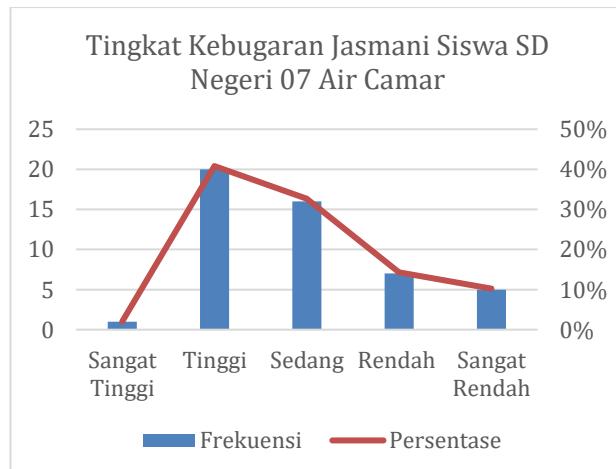
Pada fase C yaitu kelas V dan VI tes yang diberikan (1) tes koordinasi *child ball*, (2) tes ketepatan *toktok ball*, (3) tes *shuttle run 4x10 meter get ball*, (4) tes kekuatan otot perut: *move the ball*, (5) tes daya tahan kardiovaskular lari 200 meter. Masing-masing tes diberi skor 1-5 sesuai norma tes.

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif yang kemudian dimaknai analisis deskriptif dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar.

Analisis yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan cara mengklarifikasi jenis data yang diperoleh dari lembar tes, langkah-langkah analisis data yang akan dilakukan dalam penelitian ini setelah data terkumpul kemudian dipersentasekan sesuai masing-masing item tes.

HASIL

Berdasarkan hasil pengukuran analisis deskriptif data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II-VI SD Negeri 07 Air Camar. Hasil data yang didapatkan telah dianalisis dapat dilihat dalam bentuk histogram di bawah ini :



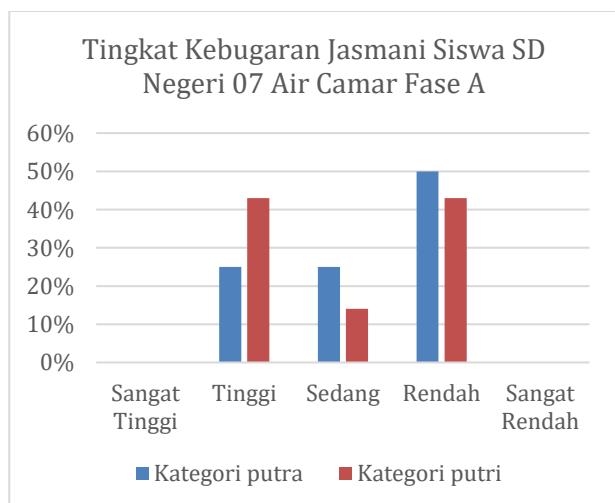
Gambar 1. Histogram Pengkategorian Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Histogram klasifikasi pengkategorian data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 2,3,4,5,6 SD Negeri 07 Air Camar dapat dilihat jumlah frekuensi terbanyak berada kategori sedang dengan jumlah 20 orang responden (41%) diketahui bahwa hasil belajar siswa kelas II-VI SD Negeri 07 Air Camar dalam kategori tinggi.

1. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 07 Air Camar Fase A

Berdasarkan hasil pengukuran analisis deskriptif data pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa fase A yaitu kelas 2 SD Negeri 07 Air Camar. Hasil data yang didapatkan telah dianalisis dengan menggunakan program SPSS versi 16.0. Data hasil belajar dapat dilihat dalam bentuk histogram di bawah ini :



Gambar 2. Histogram Pengkategorian Data Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri 07 Air Camar Fase A

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Histogram klasifikasi pengkategorian data tingkat kebugaran jasmani siswa fase A yaitu kelas 2 SD Negeri 07 Air Camar dapat dilihat jumlah frekuensi terbanyak berada kategori sedang dengan persentase(33% dan 57%) diketahui bahwa hasil data tingkat kebugaran jasmani siswa

kelas 2 SD Negeri 07 Air Camar dalam kategori sedang.

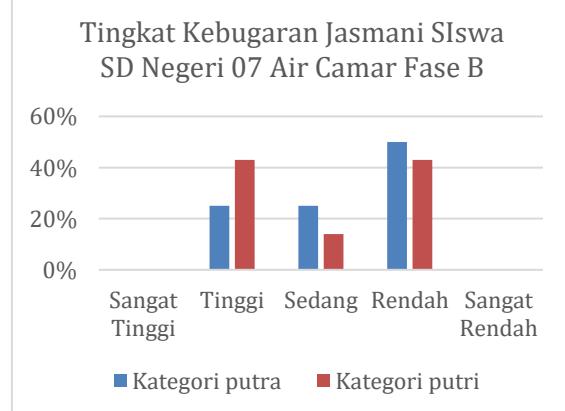


Gambar 3. Tes Fleksibilitas tes kaku pada Fase A

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 07 Air Camar Fase B

Berdasarkan hasil pengukuran analisis deskriptif hasil data tingkat kebugaran jasmani fase B yaitu siswa kelas 3,4 SD Negeri 07 Air Camar. Hasil data yang didapatkan telah dianalisis dengan menggunakan program SPSS versi 16.0. Data hasil belajar dapat dilihat dalam bentuk histogram di bawah ini :



Gambar 4. Histogram Pengkategorian Data Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri 07 Air Camar Fase B

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Histogram klasifikasi pengkategorian data hasil tingkat kebugaran jasmani fase B yaitu siswa kelas 3,4 SD Negeri 07 Air Camar dapat dilihat jumlah frekuensi terbanyak berada kategori sedang dengan jumlah 59% dan 63% diketahui bahwa hasil

tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 3,4 SD Negeri 07 Air Camar dalam kategori sedang.

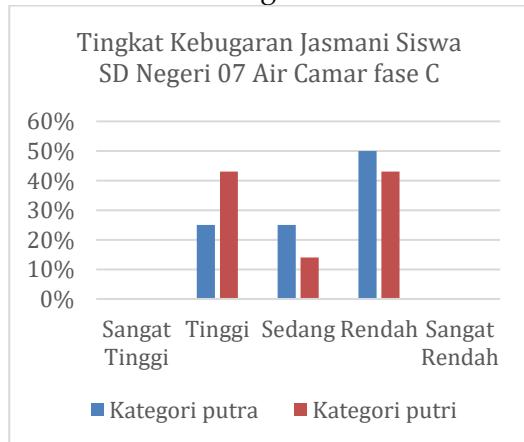


Gambar 5. Tes Sit Up Fase B

Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 07 Air Camar Fase C

Berdasarkan hasil pengukuran analisis deskriptif data hasil tingkat kebugaran jasmani kelas 5,6 pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Negeri 07 Air Camar. Hasil data yang didapatkan telah dianalisis dengan menggunakan program SPSS versi 16.0. Data hasil belajar dapat dilihat dalam bentuk histogram di bawah ini :



Gambar 6. Histogram Pengkategorian Data Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri 07 Air Camar Fase C

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Histogram klasifikasi pengkategorian data hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5,6 SD Negeri 07 Air Camar dapat dilihat jumlah frekuensi

terbanyak berada kategori rendah dengan responden (43% dan 50%) diketahui bahwa hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5,6 SD Negeri 07 Air Camar dalam kategori rendah.



Gambar 7. Tes Daya Tahan Kardiovaskular Fase C

Sumber : Dokumentasi Penelitian

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD 07 Air Camar

Berdasarkan data hasil penelitian yang didapatkan secara keseluruhan dari 49 orang responden, tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar persentase tertinggi pada kategori tinggi yaitu 41%.

Hasil dari penelitian ini dapat diuraikan berdasarkan kategorinya diketahui bahwa hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II-VI SD Negeri 07 Air Camar dengan 49 orang responden diketahui 1 orang (2%) dalam kategori sangat tinggi, 20 orang (41%) dalam kategori tinggi, 16 orang (33%) dalam kategori sedang, 7 orang (14%) dalam kategori rendah, dan 5 orang (10%) dalam kategori sangat rendah.

Berdasarkan data tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa SD Negeri 07 Air Camar sudah mencapai kategori tinggi. Dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani dapat menggambarkan pada kehidupan seseorang secara harmonis, bersemangat dan kreatif.

Menurut (Laurensi et al., 2024)

kebugaran jasmani adalah suatu kondisi tubuh yang menunjukkan potensi jasmani dan kemampuan melaksanakan kegiatan tertentu dengan hasil yang optimal tanpa mengakami rasa lelah yang bermakna.

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup yang berkembang karena proses pendidikan dan kebudayaan.

Melalui proses pendidikan dan pembudayaan, diharapkan akan timbul sikap dan kesadaran diri dari setiap individu untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya.

Jika dilihat dari data keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar sudah baik, namun ini perlu terus ditingkatkan dan dipertahankan. Semakin baik dan bagus tingkat kebugaran jasmani siswa akan semakin baik pula proses dan hasil belajarnya.

Menurut (Reza et al., 2022) kebugaran jasmani merupakan aspek yang harus dimiliki oleh setiap orang agar bisa menjalani tugas atau kegiatan sehari-hari dengan baik.

Kondisi tubuh yang bugar harus disesuaikan pula dengan pola hidup yang sehat. Ketika kebugaran jasmani siswa sudah baik, akan berdampak terhadap kegiatan yang dilakukannya sehari-hari termasuk dalam pembelajaran.

Dikaitkan dengan teori di atas kebugaran jasmani siswa sangat berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar siswa. Ketika siswa memiliki tubuh yang sehat dan bugar akan mudah menerima pembelajaran yang diberikan. Sehingga akan menghasilkan hasil belajar yang maksimal.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Fase A dan Fase B

Sesuai dari data yang diperoleh, tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar secara keseluruhan, fase A dan fase B berada pada kategori sedang. Tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa belum maksimal.

Menurut (A. Putra & Damrah, 2025) kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD 07 Air Camar Sesuai dari data yang diperoleh, tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar secara keseluruhan termasuk secara terpisah antara siswa dan siswi untuk fase A dan fase B berada pada kategori sedang. Tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa belum maksimal.

Menurut (Sudiana, 2014) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal tidak terduga sebelumnya.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi (Nurhayati & Zulbahri, 2025)

Sehubungan dengan itu, (Asnaldi & Richi, 2020) berpendapat bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tuas. Karena kesegaran jasmani yang baik, dapat menjadikan kondisi tubuh yang sehat dan kuat serta otak yang cerdas.

Menurut (Rescy & Handayani, 2022) faktor yang berpengaruh atas prestasi dalam pembelajaran olahraga adalah tingkat kebugaran seseorang, oleh karena itu pemerintah sejak dulu berperan aktif dalam membentuk manusia Indonesia yang sehat baik jasmani maupun rohaninya

Berdasarkan teori tersebut kebugaran jasmani siswa harus ditingkatkan, karena kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh seseorang terutama seorang siswa, dengan mempunyai tubuh yang sehat dan bugar siswa dapat menjalankan proses belajar dengan baik.

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar Fase C

Berdasarkan data hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5,6 SD Negeri 07 Air Camar 4 orang responden diketahui 0 orang (0%) dalam kategori sangat tinggi, 1 orang (25%) dalam kategori tinggi, 1 orang (25%) dalam kategori sedang, 2 orang (50%) dalam kategori rendah, dan 0 orang (0%) dalam kategori sangat rendah.

Sedangkan data hasil tingkat kebugaran jasmani siswi kelas 5,6 SD Negeri 07 Air Camar 7 orang responden diketahui 0 orang (0%) dalam kategori sangat tinggi, 3 orang (43%) dalam kategori tinggi, 1 orang (14%) dalam kategori sedang, 3 orang (43%) dalam kategori rendah, dan 0 orang (0%) dalam kategori sangat rendah.

Berdasarkan data hasil penelitian yang didapatkan dari 11 orang responden, tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase C persentase tertinggi pada kategori rendah.

Sesuai dengan data yang diperoleh dari penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase C berada pada kategori rendah. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa

menunjukkan siswa belum mampu secara maksimal dalam melakukan tes yang diberikan.

Tingkat kebugaran jasmani siswa yang rendah akan berpengaruh terhadap kekuatan atau tenaga yang dimilikinya. Seorang siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan sulit melakukan proses belajar. Kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor pendukung proses belajar siswa.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan siswa belum mampu secara maksimal dalam melakukan tes yang diberikan. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang rendah akan berpengaruh terhadap kekuatan atau tenaga yang dimilikinya.

Seorang siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan sulit melakukan proses belajar. Kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor pendukung proses belajar siswa.

Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu ada kegiatan yang harus dilakukan, misalnya dengan melakukan latihan fisik mandiri (Irpan & Asnaldi, 2023)

Menurut (Mawarni & Damrah, 2023) kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, yang salah satunya dipengaruhi oleh komposisi tubuh.

Agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhinya (Putra et al., 2024)

Menurut (Ramadana et al., 2023) disisi lain kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa elemen seperti: kekuatan, daya tahan anaerobik dan aerobik, kecepatan, daya ledak, kelincahan,

kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan reaksi.

Faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang diantaranya adalah muncul dalam dirinya sendiri dan faktor luar dirinya. Faktor yang muncul karena pengaruh dirinya sendiri adalah faktor genetik atau keturunan, faktor kesadaran dan faktor penyakit degeneratif (Damsir et al., 2021)

Menurut (Zulbahri, 2022) untuk memperoleh tingkat kondisi fisik yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah status gizi atau yang berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pertumbuhan sel-sel tubuh.

Terdapat beberapa faktor dari tingkat kebugaran jasmani, diantaranya berdasarkan penelitian (Mutohir et al., 2023) Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani pada siswa antara lain adalah:

1. Makanan dan gizi
2. Faktor Tidur dan Istirahat
3. Faktor Gadget
4. Faktor Lingkungan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar berada pada kategori tinggi yaitu 41%, dan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase A yaitu siswa 4 orang (57%) dalam kategori sedang dan siswi 2 orang (33%) dalam kategori sedang.

Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase B yaitu 10 orang (59%) dalam kategori sedang dan siswi 5 orang (63%) dalam kategori sedang, dan Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Air Camar fase C yaitu 2 orang (50%) dalam

kategori rendah dan siswi 3 orang (43%) dalam kategori rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R., Deswandi, Damrah, & Eldawaty. (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsawiyah Negeri 4 Kota Padang*. 6(4), 155–160.
- Armawijaya, G., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(2), 175.
<https://doi.org/10.25157/wa.v8i2.5585>
- 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.
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardy, R. (2021). *Survey on the level of physical fitness of junior high school*. I(I), 41–53.
- Irpan, M., & Asnaldi, A. (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci*. 6(12), 146–153.
- Iswahyuni, S. (2017). *HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DAN HIPERTENSI PADA LANSIA*. 14, 5–8.
- Kurniawan, S., & Asnaldi, A. (2019). *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat*. 2(7).
- Laurensi, W., Damrah, & Eldawaty. (2024). *Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau*. 2721–2730.
- Mawarni, M., & Damrah. (2023). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara*. 6(8), 59–66.
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2023). *Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*. In *Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia* (Issue November).

- Nurhayati, & Zulbahri. (2025). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Angkasa Lanud Padang*. 8(4), 880–889.
- Pradana, K. A., Kurniawan, A. W., Winarno, M. E., & Kurniawan, R. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1 Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56191>
- Prasetyo Widiyono, I., & Miftakhurrohman, M. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo. *Journal on Education*, 6(4), 18238–18247. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5772>
- Pratama, D. F., Edwarsyah, Syahrastani, & Zulbahri. (2022). *Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA Aquatic Universitas Negeri Padang*. 5(12), 68–73.
- Putra, A., & Damrah. (2026). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang*. 9(2), 242–251.
- Putra, F. H., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri Sumbersari III Kota Malang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(2), 104–117. <https://doi.org/10.33558/motion.v13i2.7913>
- Putra, R. S., Ihsan, N., & Handayani, S. G. (2024). *Hubungan Motivasi Belajar Siswa terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SMA Negeri 2 Lubuk Basung*. 7(1), 63–70.
- Ramadana, P., Nirwandi, Damrah, & Igoresky, A. (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Gugus Depan 08 . 089-08 . 090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang*. 6(3), 163–169.
- Rescy, R. T., & Handayani, S. G. (2022). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan*. 5(10), 127–134.
- Reza, Y., Zarwan, Jonni, & Handayani, S. G. (2022). *Pengaruh Pembelajaran Aktivitas Ritmik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. 5(6), 114–119.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Santoso, H. (2023) *PENTINGNYA LATIHAN FISIK RUTIN UNTUK MENJAGA KEBUGARAN JASMANI*. 1, 188–226.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 1(2), 132–138.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Sugiyono. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF dan R&D*. Alfabeta.
- Sujoko, I., & Saputra, R. (n.d.). *THE EFFECT OF AYO BERSATU GYMNASTICS TRAINING TOWARDS PHYSICAL FITNESS*. 124–130.
- Zulbahri. (2022). *Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang*. 5(2), 80–84.