

Tinjauan Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Siswi Kelas V Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang

Louise Antoni¹, Deswandi², Sefri Hardiansyah³, Nina Jermaina⁴

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

louiseantoni494@gmail.com¹, deswandi@fik.unp.ac.id², hardiansyah@fik.unp.ac.id³,

ninajermaina@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0143>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Siswa Sekolah Dasar

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya partisipasi dan performa fisik siswi dalam pembelajaran PJOK, yang terlihat dari kurangnya semangat, mudah lelah, serta aktivitas gerak yang kurang optimal, khususnya pada pembelajaran. Selain itu, sebagian siswi memiliki proporsi berat badan yang tidak ideal akibat pola asupan gizi yang kurang seimbang dan rendahnya aktivitas fisik setelah pulang sekolah. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang siswi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani meliputi beberapa item tes, yaitu Child Ball, Tok Tok Ball, Shuttle Run 4x10 meter, Move The Ball, dan lari 600 meter. Sementara itu, status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswi sebagian besar berada pada kategori sedang (53,33%), diikuti kategori baik (40%), dan kategori kurang (6,67%). Sementara itu, status gizi siswi didominasi oleh kategori gizi baik (76,67%), diikuti gizi kurang (13,33%), gizi lebih (6,67%), dan gizi buruk (3,33%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi masih berada pada kategori sedang meskipun sebagian besar memiliki status gizi yang baik. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan aktivitas fisik yang terstruktur serta pemeliharaan pola makan seimbang guna mendukung kebugaran jasmani yang optimal.

Keywords : *Elementary Student, Physical Fitness, Nutrition Status*

Abstract : *This study was motivated by the low participation and physical performance of female students in Physical Education (PE) learning, as indicated by a lack of enthusiasm, easy fatigue, and suboptimal movement activities, particularly during learning sessions. In addition, some students have non-ideal body weight proportions due to unbalanced nutritional intake and low levels of physical activity after school. The sampling technique used was purposive sampling, with a total sample of 30 female students. The instruments used to measure physical fitness included several test items, namely the Child Ball Test, Tok Tok Ball Test, 4x10 meter Shuttle Run, Move the Ball Test, and a 600-meter run. Meanwhile, nutritional status was measured using the Body Mass Index (BMI). The data analysis technique used was descriptive analysis. The results showed that the majority of students' physical fitness levels were in the moderate category (53.33%), followed by the good category (40%), and the poor category (6.67%). Meanwhile, the students' nutritional status was dominated by the normal category (76.67%), followed by undernutrition (13.33%), overweight (6.67%), and malnutrition (3.33%). Based on the findings, it can be concluded that the physical fitness level of female students is still in the moderate category, even though most of them have a normal nutritional status. Therefore, it is necessary to increase structured physical activity and maintain a balanced diet to support optimal physical fitness.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu pilar utama yang tertanam dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita dapat mempersiapkan kualitas sumber daya manusia yang baik (Jermaina, 2018). Salah satu komponen krusial dalam kurikulum sekolah adalah Pendidikan Jasmani.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan dalam dunia pendidikan (Purnomo & Jermaina, 2018). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang dapat ditingkatkan efektivitasnya melalui pendekatan modifikasi permainan untuk mengembangkan keterampilan teknis serta motivasi peserta didik secara optimal

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang dapat ditingkatkan efektivitasnya melalui pendekatan modifikasi permainan untuk mengembangkan keterampilan teknis serta motivasi peserta didik secara optimal, ((Jermaina et al., 2022)).

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu yang menyeluruh (Atradin, 2017: 113).

Pendapat diatas selaras dengan pendapat Bakhtiar (2019) menekankan bahwa untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan, anak-anak harus dididik dan dikembangkan secara maksimal, tidak hanya dalam aspek intelektual, tetapi juga dalam sikap, moral, dan kemampuan fisik

Selanjutnya penting bagi guru dalam menyajikan pendidikan jasmani tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar. Hal ini mengisaratkan proses belajar mengajar siswa harus dijadikan sebagai pusat kegiatan. (Asnaldi, Zulman, & M, 2018:16).

“Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal” (Deswandi, F. U., & Ihsan, N, 2018)

Maka dari itu pendidikan jasmani yang baik adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kesegaran jasmani mengembangkan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif serta sikap sportif yang serasi, selaras, dan seimbang (Asnaldi, A.& Syampurna, A. 2020:98).

Mengajar sering diistilahkan dengan pembelajaran dalam konteks standart proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidakhanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengaturlingkungan supaya siswa belajar (Asnaldi, 2018).

Menurut Afizi dkk (2023:2), “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.”

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Ramadhana, 2017:2).

Hardiansyah (2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang mampu menjalani aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam

kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat.

Hal ini selaras dengan (Deswandi ,2021) Dalam berlatih olahraga atau beraktifitas secara fisik atau training dengan baik untuk olahraga prestasi sangat bergantung pada nutrisi sesuai dengan kebutuhan jenis dan cabangnya, mal nustrisi juga akan berdampak kepada tubuh, baik secara antropometri maupun Kesehatan

Kebugaran jasmani menjadi suatu hal penting dalam pendidikan, bukan hanya mempengaruhi aktivitas pembelajaran tetapi juga membantu dalam melaksanakan segala kegiatan sehari-hari (Hardiansyah, S, 2024).

Hal ini sejalan dengan pendapat Ananda dkk (2023:2), "Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar.

Dalam (Deswandi ,2021) komponen kebugaran jasmani atau kondisi fisik ini didasari dari keadaan biologis, kebutuhan kehidupan baik secara faali maupun kebutuhan Gerak kerja dalam kehidupan sehari – hari atau profesi dari seseorang dengan bermacam aktifitas fisik.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan, artinya seseorang tersebut masih bisa atau masih. Menurut Hardiansyah, S (2024) Guru juga dapat membantu peserta didik untuk lebih memperhatikan kondisi fisiknya.ampu untuk melakukan kegiatan lainya."

Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang memiliki tenaga pendidik yang lengkap dan berkualitas, terdiri dari kepala sekolah, guru kelas, guru PJOK, serta tenaga pendukung lainnya.

Berdasarkan hasil observasi pada siswi kelas V, khususnya saat pembelajaran PJOK,

ditemukan bahwa siswi putri cenderung kurang bersemangat, cepat lelah, dan kurang aktif dibandingkan siswa laki-laki.

Hal ini diduga berkaitan dengan status gizi yang kurang ideal serta rendahnya aktivitas fisik di luar sekolah, di mana sebagian besar siswi hanya beraktifitas di rumah setelah pulang sekolah.

Hasil wawancara dengan guru PJOK juga menunjukkan perlunya data mengenai kebugaran jasmani dan status gizi siswi sebagai dasar dalam merancang pembelajaran yang lebih tepat dan sebagai bahan edukasi bagi siswa serta orang tua.

Oleh karena itu, penelitian tentang "Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswi Kelas V Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang" dilakukan untuk memberikan gambaran kondisi tersebut serta menjadi landasan dalam upaya perbaikan.

METODE

Jeni Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif Menurut Sugiyono (2020) penelitian kuantitatif merupakan yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan deskriptif data yang ada dan sesuai dengan keadaan dilapangan.

Tempat Pelaksanaan penelitian dan pengambilan data adalah di Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang. Waktu pelaksanaan penelitian akan dilakukan pada bulan April – juli 2025.

Menurut Sugiyono dalam (Rama Hendrayana, 2020) Populasi merupakan wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswi

Kelas V Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang yang berjumlah 30 orang siswa, dapat dilihat lebih lengkap pada tabel dibawah ini.

Tabel 1 Populasi Penelitian

No	Kelas	Putri
1	V A	10
2	V B	9
3	V C	11
Jumlah		30

Sumber: Data Penelitian

Menurut Sugiyono dalam Rama Hendrayana, 2020 mengemukakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang putra dan putri.



Gambar 1. Sampel Penelitian

Sumber: Data Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas V yang putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang

Tabel 2 Sampel Penelitian

No	Kelas	Putri
1	V A	10
2	V B	9
3	V C	11
Jumlah		30

Sumber: Data Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan status gizi. Instrumen

yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase C terdiri atas 5 butir tes sebagai berikut: Tes Koordinasi mata dan tangan (*Child Ball Test*), Tes Akurasi atau ketepatan (*Tok Tok Ball Test*), Tes Kelincahan (*Shuttle Run 8x10m*), Tes Kekuatan otot perut (*Move The Ball Test*), Tes Daya tahan cardiovascular (*Lari 600m*)

Untuk menilai ststus gizi instrumen yang digunakan adalah Indeks masa tubuh (IMT). Dalam menghitung IMT diperlukan dua parameter, yaitu berat badan (kg) dan tinggi badan (m).

HASIL

Data yang dianalisis sesuai dengan hasil temuan *factual* dilapangan seperti apa adanya. Hasil analisis ini merupakan Tingkat kebugaran jasmani siswi kelas V Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang

Yang terdiri dari unsur Tes koordinasi mata dan tangan (*Child Ball*), Tes ketepatan (*Tok-tok Ball*), Tes akurasi (*Shuttle Run 8x10*), Tes kekuatan otot perut (*Move The Ball*) Tes daya tahan cardiovascular (*Lari 600 m*).

Untuk menilai ststus gizi instrumen yang digunakan adalah Indeks masa tubuh (IMT). Dalam menghitung IMT diperlukan dua parameter, yaitu berat badan (kg) dan tinggi badan (m).

1. Tes Koordinasi (*Child Ball*)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Distribusi Frekuensi data *Child Ball* Kelas V

Putri	Skor	Fa	Fr(%)	Kategori
≥ 14	5	5	16,67	Baik sekali
11 - 13	4	6	20	Baik
8 - 10	3	18	60	Sedang
5 - 7	2	1	3,33	Kurang
≤ 4	1	0	0	Kurang sekali
		30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 30

orang siswi mendapat nilai 5 berjumlah 5 siswa (16,67%), nilai 4 berjumlah 6 siswa (20%), nilai 3 berjumlah 18 siswa (20%), nilai 2 berjumlah 1 siswa (3,33%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

2. Tes Tok Tok Ball

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tes Tok Tok Ball

Putri	Skor	Fa	Fr(%)	Kategori
7 ≤	5	0	0	Baik sekali
05-06	4	3	10	Baik
03-04	3	12	40	Sedang
01-02	2	13	43,33	Kurang
0	1	2	6,67	Kurang sekali
Σ		30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 30 orang siswi mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 3 siswa (10%), nilai 3 berjumlah 12 siswa (40%), nilai 2 berjumlah 13 siswa (43,33%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

3. Tes Shuttle Run 4x10M

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Shuttle Run 4x10m

Putri	Skor	Fa	Fr(%)	Kategori
> 24.58	5	8	26,67	Baik sekali
24.59 - 28.29	4	14	46,67	Baik
28.30 - 31.02	3	4	13,33	Sedang
31.03 - 35.74	2	4	13,33	Kurang
< 35.76	1	0	0	Kurang sekali
		30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 30 orang siswi mendapat nilai 5 berjumlah 8 siswa (26,67%), nilai 4 berjumlah 14 siswa (46,67%), nilai 3 berjumlah 4 siswa (13,33%), nilai 2 berjumlah 4 siswa (13,33%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari tabel distribusi frekuensi diatas kemampuan kekuatan otot perut siswi adalah pada kategori baik.

4. Tes Move the Ball

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tes Move the Ball Putra

Skor	Skor	Fa	Fr(%)	Kategori
≥16	5	1	3,33	Baik sekali
13 - 15	4	11	36,67	Baik
10 - 12	3	13	43,33	Sedang
8 - 9	2	5	16,67	Kurang
≤7	1	0	0	Kurang sekali
		30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 30 orang siswi mendapat nilai 5 berjumlah 1 siswa (3,33%), nilai 4 berjumlah 11 siswa (36,67%), nilai 3 berjumlah 13 siswa (43,33%), nilai 2 berjumlah 5 siswa (16,67%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

5. Tes Lari 600 Meter

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter 600 Meter

Putri	Skor	Fa	Fr (%)	Kategori
< 03.55.00	5	3	10	Baik sekali
03.55.00-04.79.00	4	21	70	Baik
04.80.00-06.04.00	3	6	20	Sedang
06.05.00-07.30.00	2	0	0	Kurang
> 07.31.00	1	0	0	Kurang sekali
		30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 30 orang siswi mendapat nilai 5 berjumlah 3 siswa (10%), nilai 4 berjumlah 21 siswa (70%), nilai 3 berjumlah 6 siswa (20%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

6. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Kelas Interval	Fa	Fr(%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	12	40	Baik
14-17	16	53,33	Sedang
10-13	2	6,67	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang sekali
Σ	30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 30 orang siswi yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswi (0%) kategori Baik 12 siswi (40%) kategori Sedang 16 siswi (53,33%) kategori Kurang 2 siswi (6,67%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

7. Tingkat Status Gizi

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tingkat Status Gizi

Interval	Fa	Fr(%)	Kategori
<-3 SD	1	3,33	Gizi buruk (severely thinness)
- 3 SD sd <- 2 SD	4	13,33	Gizi kurang (thinness)
-2 SD sd +1 SD	23	76,67	Gizi baik (normal)
+ 1 SD sd +2 SD	2	6,67	Gizi lebih (overweight)
> + 2 SD	0	0	Obesitas (obese)
	30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 30 orang siswi mendapat nilai <-3 SD (Gizi buruk) berjumlah 1 siswa (3,33%), nilai - 3 SD sd <- 2 SD (Gizi kurang) berjumlah 4 siswa (13,33%), nilai -2 SD sd +1 SD (Gizi baik) berjumlah 23 siswa (76.67%), nilai + 1 SD sd +2 SD (Gizi lebih) berjumlah 2 siswa (6,67%), dan nilai 1 berjumlah > + 2 SD (Obesitas) siswa (0 %).

PEMBAHASAN

1. Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil analisis data kebugaran jasmani terhadap 30 orang siswi, diperoleh bahwa sebagian besar berada pada kategori sedang (53,33%), diikuti kategori baik (40%), dan sebagian kecil kurang (6,67%).

Tidak terdapat siswi pada kategori baik sekali maupun kurang sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswi belum optimal dan

masih berada pada level moderat.

Secara teoritis, kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi (Harsono, 2015).

Komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi. Dalam penelitian ini, variasi hasil pada setiap item tes mencerminkan ketidakseimbangan perkembangan antar komponen tersebut.

Menurut Sharkey (2011), daya tahan sangat dipengaruhi oleh aktivitas aerobik yang dilakukan secara rutin, sehingga kemungkinan besar siswi memiliki aktivitas yang cukup mendukung perkembangan daya tahan.

Namun demikian, jika dianalisis secara komprehensif, ketidakseimbangan antar komponen kebugaran ini menunjukkan bahwa program aktivitas fisik yang dilakukan belum menyentuh seluruh aspek kebugaran secara proporsional.

Kondisi ini memperkuat pendapat bahwa kebugaran jasmani bersifat multidimensional dan harus dilatih secara menyeluruh (Bouchard & Shephard, 1994). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi berada pada kategori sedang dengan kecenderungan lebih baik.



Gambar 2. Dokumentasi Tes Hand Eye Coordination

Sumber: Data Penelitian

2. Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), diperoleh bahwa sebagian besar siswi berada pada kategori gizi baik (76,67%), diikuti kategori gizi kurang (13,33%), gizi lebih (6,67%), dan gizi buruk (3,33%), serta tidak terdapat siswi dalam kategori obesitas.

Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum status gizi siswi tergolong baik, meskipun masih terdapat variasi kondisi gizi pada sebagian siswi.

Secara teoritis, status gizi merupakan kondisi tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan energi tubuh (Almatsier, 2010). Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan sebagai indikator untuk menilai status gizi yang berkaitan dengan komposisi tubuh.

Menurut WHO (2010), status gizi yang baik akan mendukung fungsi fisiologis tubuh secara optimal, termasuk dalam melakukan aktivitas fisik. Dominasi kategori gizi baik menunjukkan bahwa sebagian besar siswi telah memiliki keseimbangan antara asupan dan kebutuhan energi.

Namun, adanya siswi dengan kategori gizi kurang dan gizi buruk menunjukkan bahwa masih terdapat masalah dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa status gizi yang baik belum tentu menjamin tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan terpadu yang mengombinasikan aktivitas fisik yang teratur dengan pemenuhan gizi seimbang.

Upaya ini penting untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani serta mempertahankan status gizi yang optimal pada siswi.



Gambar 3. Dokumentasi Pengukuran Tinggi Badan

Sumber: Data Penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi kelas V secara umum berada pada kategori sedang, dengan distribusi terbesar pada kategori sedang (53,33%) dan baik (40%), serta sebagian kecil pada kategori kurang (6,67%).

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan fisik siswi belum berkembang secara optimal. Secara lebih rinci, komponen daya tahan dan kelincahan cenderung lebih baik dibandingkan komponen koordinasi, yang masih relatif rendah.

Kondisi ini mengindikasikan adanya ketidakseimbangan dalam perkembangan komponen kebugaran jasmani yang disebabkan oleh kurangnya latihan yang menyeluruh dan aktivitas fisik yang belum terstruktur.

Sementara itu, status gizi siswi sebagian besar berada pada kategori gizi baik (76,67%), meskipun masih terdapat siswi dengan kategori gizi kurang, gizi buruk, dan gizi lebih. Meskipun status gizi secara umum tergolong baik, hal ini belum sepenuhnya diikuti oleh tingkat kebugaran jasmani yang optimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, tetapi juga oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, pola hidup, dan

kebiasaan sehari-hari.

Oleh karena itu, diperlukan upaya terpadu melalui peningkatan aktivitas fisik serta edukasi gizi yang seimbang guna mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswi secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar. (2021). *PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Afizi, R, Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnowiyah Negeri 4 Kota Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- Asnaldi, A., D. (2018). *HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KABUPATEN PADANG PARIAMAN*. Jurnal Menssana 3, 16–27.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, XX(2), 97-106.
- Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motoric Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Menssana*, III(2), 16-27.
- Atradinal. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Penjasorkes Padang Utara Kota Padang. *Jurnal Performa*, 112–119.
- Bakhtiar, S., Putra, E. R., Oktarifaldi, O., & Putri, L. P. 2019. The Effect Of Eye-Hand Coordination And Gender On The Level Of Ability In The Control Object Of Paud Students In Pariaman City. *Jurnal: Menssana* Volume 4 No 2: 165-174.
- Bouchard, C., & Shephard, R. J. (1994). Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health* (pp. 77–88). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deswandi. (2021). Dasar-dasar Kondisi Fisik dalam Olahraga. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- Deswandi. (2017). *Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataran tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik*. Padang: UNP
- Hardiansyah, S. (2017). Kebugaran Jasmani Dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Jurnal Keolahragaan Fik Unp*, 4(1), 45–52.
- Hardiansyah, S. (2024). Teachers' implementation of higher order thinking skills in physical education in an online based professional teacher education programme. *Journal of Learning for Development*, 11(3), 502-513.

- Hardiansyah, S., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Subarjah, H. (2024). Bibliometric Analysis of Evaluation in Physical Education: A Study Based on the Scopus Database from 2013 to 2023. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 5(1), 83-93.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Purnomo, E., & Marheni, E. (2022). *Effects of relaxation exercises to reduce anxiety in beginner athletes*.
- Jermaina, N., Kusmaedi, N., Gaffar, V., Purnomo, E., & Marheni, E. (2022). *Effects of relaxation exercises to reduce anxiety in beginner athletes*.
- Jermaina, N. (2018). Independent Exercise Motivation Analysis (Studi Psikologi Olahraga). *Indonesia Performance Journal*, 2(6), 99-104.
- Jermaina, N., & Marheni, E. (2018). *Perspektif Anak Remaja Terhadap Penjaskes*
- Kemdikbud (2024). panduan tes kebugaran jasmani siswa Indonesia fase C <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>.
- Rama Hendrayana (2020). Hubungan Minat Profesi Keguruan Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Pendidikan Khusus Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2017. *Jurnal Ilmiah UPI*, 1(2), 26-37.
- Ramadhana, A.R (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Surabaya Dan Siswa Kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol. 05, Nomor 01*.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach (4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sharkey, B. J. (2011). *Fitness and health (7th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Sudijono, A. (1992). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugiyono, (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: IKAPI
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.