

**STUDI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH
DASAR NEGERI 26 AIR TAWAR TIMUR KOTA PADANG**

Nur Adila¹, Deswandi², Yuni Astuti³, Lucy Oktavani⁴

^{1,3,3,4}Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Universitas Negeri Padang

¹adilnur310@gmail.com, ²drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com,

³yuniastuti@fik.unp.ac.id, ⁴lucyoktavani@fik.unp.ac.id

ABSTRACT

This research was motivated by the importance of physical education, sports, and health (PJOK) in shaping a healthy and fit generation. However, at State Elementary School 26 Air Tawar Timur, particularly among fifth-grade students, physical fitness tests and measurements had never been conducted, leaving students' physical conditions unknown. The aim of this study was to determine the physical fitness level of male and female fifth-grade students at the school. A quantitative descriptive method was employed, utilizing tests and measurements with the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase C instrument, which includes hand-eye coordination (Child Ball), accuracy (Tok Tok Ball), agility (Shuttle Run), abdominal muscle strength (Move The Ball), and cardiorespiratory endurance (600-meter Run). The sample consisted of 27 students (16 males and 11 females) selected through purposive sampling, and the collected data were analyzed using frequency distribution. The results revealed that the physical fitness level of male students fell into the poor category with an average score of 12, while female students also fell into the poor category with an average score of 11. Overall, no students achieved the good or excellent categories. In conclusion, the physical fitness level of fifth-grade students at SDN 26 Air Tawar Timur, Padang City, is classified as low. Therefore, improvement efforts are necessary through learning modifications, limiting gadget use, and enhancing sports facilities and infrastructure to optimally support students' physical activities.

Keywords: *Physical fitness, Elementary school students, TKSI, Physical education*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dalam membentuk generasi yang sehat dan bugar, namun di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur, khususnya pada siswa kelas V, belum pernah dilakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani sehingga kondisi fisik siswa tidak diketahui. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas V di sekolah tersebut. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik tes dan pengukuran menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang meliputi tes koordinasi mata-tangan (*Child Ball*), akurasi (*Tok Tok Ball*), kelincahan (*Shuttle Run*), kekuatan otot perut (*Move The Ball*), dan daya tahan jantung-paru (Lari 600 Meter) terhadap 27 siswa (16 putra dan 11 putri) yang dipilih secara *purposive sampling*, kemudian data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata 12, sedangkan siswi putri juga berada

pada kategori kurang dengan nilai rata-rata 11. Secara keseluruhan, tidak ada siswa yang mencapai kategori baik atau baik sekali. Kesimpulannya, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Kota Padang tergolong rendah, sehingga diperlukan upaya peningkatan melalui modifikasi pembelajaran, pembatasan penggunaan gadget, serta peningkatan sarana dan prasarana olahraga untuk mendukung aktivitas fisik siswa secara optimal.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, Siswa sekolah dasar, TKSI, Pendidikan jasmani

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan nasional yang berperan mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik, sebagaimana diamanatkan dalam UU Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan dan UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Salah satu indikator keberhasilan pembelajaran PJOK adalah tingkat kebugaran jasmani siswa, yang tidak hanya berdampak pada kondisi fisik tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan akademik dan kesejahteraan siswa secara menyeluruh. Menurut Mahardika (2010:87), kebugaran jasmani merujuk pada kapasitas seseorang untuk menjalankan suatu aktivitas dalam durasi yang panjang dan beban yang signifikan tanpa mengalami kelelahan. Kemampuan fisik

seseorang ditentukan oleh tingkat kebugaran, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan mereka dalam melakukan pekerjaan fisik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diperlukan Latihan yang konsisten dengan peningkatan beban secara bertahap (Darmawan, 2017:2-3). Menurut Deswandi (2026: 6-11), Komponen kondisi fisik atau kebugaran jasmani berakar pada aspek biologis serta kebutuhan fisiologis manusia. Hal ini mencakup tuntutan gerak dalam aktivitas harian maupun tuntutan profesional yang melibatkan berbagai intensitas kegiatan fisik.

Setiap individu memiliki potensi genetik bawaan yang berkembang secara biologis dan fisiologis seiring bertambahnya usia. Meskipun potensi komponen fisik tersebut sudah ada sejak lahir, pencapaian puncaknya memerlukan rangsangan eksternal berupa aktivitas fisik atau latihan yang terstruktur. Namun, kondisi ideal

tersebut belum sepenuhnya tercermin di lapangan.

Di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang, ditemukan sejumlah permasalahan seperti rendahnya nilai siswa pada materi kebugaran jasmani, keterbatasan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, serta yang paling mendasar, belum pernah dilakukannya tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa sejak sekolah ini berdiri.

Kesenjangan ini menunjukkan bahwa data objektif mengenai status kebugaran jasmani siswa kelas V di sekolah tersebut masih belum tersedia, sehingga guru maupun sekolah tidak memiliki dasar empiris untuk merancang program pembinaan kebugaran yang tepat sasaran. Padahal, pengukuran kebugaran jasmani sangat diperlukan agar siswa dan pihak sekolah dapat mengetahui kondisi fisik peserta didik secara akurat, sebagai landasan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK sekaligus mendukung pembentukan generasi yang sehat, kuat, dan produktif. Hal ini sejalan dengan pendapat Damrah (2023) manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani

siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fakta bahwa pengukuran kebugaran jasmani belum pernah dilakukan sebelumnya di sekolah tersebut, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar (baseline) yang bermanfaat bagi guru PJOK dalam merancang program pembelajaran dan pembinaan kebugaran jasmani yang lebih terarah dan sesuai kebutuhan siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yaitu pendekatan yang bertujuan menggambarkan dan menguraikan suatu fenomena atau kondisi aktual berdasarkan data yang berupa angka-angka dan dianalisis secara statistik, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2017:27) penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguraikan dan merangkum

berbagai kondisi, situasi, atau variabel yang muncul di masyarakat yang menjadi fokus penelitian berdasarkan apa yang terjadi.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang pada bulan Juli 2026, dengan populasi seluruh siswa kelas V sekolah tersebut. Melalui teknik purposive sampling, ditetapkan sampel sebanyak 27 siswa yang terdiri atas 16 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, dokumentasi berupa foto dan video, serta pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang telah ditetapkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2021) sebagai instrumen baku pengukuran kebugaran jasmani anak usia Fase C (10–12 tahun) di seluruh Indonesia.

TKSI mencakup lima jenis tes, yaitu *child ball* (koordinasi mata dan tangan), *tok tok ball* (akurasi), *shuttle run 4x10 m* *getball* (kelincahan), *move the ball* (kekuatan otot perut), dan lari 600 meter (daya tahan jantung-paru).

Data yang diperoleh dari kelima rangkaian tes tersebut selanjutnya dianalisis menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase untuk menggambarkan

tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang.

Menurut Arsil, (2018:192) rumusan presentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi Responden

N = Jumlah Responden

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Tes Koordinasi (*Child Ball*)

Tes koordinasi mata-tangan (*Hand Eye Coordination Test*) dilakukan terhadap 27 siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Kota Padang, terdiri dari 16 siswa putra dan 11 siswi putri. Hasilnya menunjukkan:

Tabel 1 hasil tes *Hand Eye Coordination Test* Siswa Kelas V

Kategori	Siswa Putra	Siswi Putri
Nilai tertinggi	9	9
Nilai terendah	4	4
Nilai rata-rata	6	6
Simpangan baku	2	1,7

Data ini kemudian disusun ke dalam tabel distribusi frekuensi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Child Ball* Siswa Kelas V Putra

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative(%)
≥17 Baik Sekali	0	0%
14 – 16	0	0%

Baik		
11. – 13	0	0%
Sedang		
8 – 10	5	33%
Kurang		
≤3	11	67%
Kurang Sekali		
Total	16	100%

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Child Ball
Siswi Kelas V Putri**

Rentang Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
≥14		
Baik Sekali	0	0%
11 – 13		
Baik	0	0%
10 – 12		
Sedang	0	0%
9 – 11		
Kurang	2	18%
≤8		
Kurang Sekali	9	82%
Total	11	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, tidak ada siswa putra maupun putri yang berada pada kategori baik sekali, baik, dan sedang. Pada kategori kurang, terdapat 5 siswa putra (33%) dan 2 siswi putri (18%). Sementara pada kategori kurang sekali, terdapat 11 siswa putra (67%) dan 9 siswi putri (82%).

Dengan nilai rata-rata 6, dapat disimpulkan bahwa hasil *Hand Eye Coordination Test (Child Ball)* siswa putra dan siswi putri kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Kota Padang secara umum berada pada kategori kurang sekali.

2. Tes Tok Tok Ball

Tes dan pengukuran tingkat kemampuan akurasi dilakukan terhadap 27 siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Kota Padang, terdiri dari 16 siswa putra dan 11 siswi putri. Hasilnya menunjukkan:

Tabel 4 hasil tes tingkat kemampuan akurasi terhadap siswa kelas V

Kategori	Siswa Putra	Siswi Putri
Nilai tertinggi	7	6
Nilai terendah	2	2
Nilai rata-rata	5	4
Simpangan baku	1,5	1,6

Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tok Tok Ball Siswa Kelas V Putra

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative(%)
≥8		
Baik Sekali	0	0%
6 – 7		
Baik	7	44%
3 – 5		
Sedang	7	44%
1 – 2		
Kurang	2	12%
0		
Kurang Sekali	0	0%
Total	16	100%

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tok Tok Ball Siswi Kelas V Putri

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative(%)
≥6		
Baik Sekali	3	27%
4 – 5		
Baik	4	37%
2 – 3		
Sedang	2	18%
1 – 2		
Kurang	2	18%

0		
Kurang Sekali	0	0%
Total	11	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dari 27 siswa (16 putra, 11 putri), tidak ada siswa putra dan 3 siswi (27%) berkategori baik sekali; 7 siswa (44%) dan 4 siswi (37%) berkategori baik; 2 siswa (18%) dan 2 siswi (18%) berkategori sedang; 2 siswa (12%) dan 2 siswi (18%) berkategori kurang; serta tidak ada siswa maupun siswi berkategori kurang sekali. Dengan nilai rata-rata siswa putra 5 dan siswi putri 4, dapat disimpulkan bahwa kemampuan Tok Tok Ball siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Kota Padang, baik putra maupun putri, berada pada kategori baik.

3. Tes Shuttle Run 4x10 Meter

Tes pengukuran tingkat kelincihan dilakukan terhadap 27 siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Kota Padang, terdiri dari 16 siswa putra dan 11 siswi putri. Hasilnya menunjukkan:

Tabel 7 hasil tes Shuttle Run 4x10 Meter terhadap siswa kelas V

Kategori	Siswa Putra	Siswi Putri
Nilai tertinggi	27,6	30
Nilai terendah	41,2	41,72
Nilai rata-rata	33	36
Simpangan baku	5	3,25

Data ini kemudian disusun ke dalam tabel distribusi frekuensi.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Tes Shuttle Run 4x10 Meter Siswa Kelas V

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative(%)
≥23.18		
Baik Sekali	0	0%
23.19 - 27.19		
Baik	2	13%
27.20 - 30.18		
Sedang	5	31%
30.19 - 34.20		
Kurang	3	19%
≤34.21		
Kurang Sekali	6	37%
Total	16	100%

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes Shuttle Run 4x10 Meter Siswi Kelas V Putri

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative(%)
≥24.58		
Baik Sekali	0	0%
24.59 - 28.29		
Baik	0	0%
28.30 - 31.02		
Sedang	1	10%
31.03 - 35.74		
Kurang	4	36%
≤35.76		
Kurang Sekali	6	54%
Total	11	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dari 27 siswa (16 putra, 11 putri), tidak ada siswa yang mencapai kategori baik sekali. Pada kategori baik, terdapat 2 siswa putra (12%) dan tidak ada siswi. Kategori sedang dicapai oleh 5 siswa putra (31%) dan 1 siswi (10%). Kategori kurang dicapai oleh 3 siswa putra (19%) dan 4 siswi (36%). Kategori kurang sekali dicapai oleh 6 siswa putra (37%) dan 6 siswi

(54%). Rata-rata nilai Tes Shuttle Run 4x10 Meter adalah 33 untuk putra dan 36 untuk putri, sehingga disimpulkan bahwa baik siswa putra maupun siswi putri kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Kota Padang berada pada kategori kurang sekali.

4. Tes Move The Ball

Tes dan pengukuran kekuatan otot perut dilakukan terhadap 27 siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Kota Padang, terdiri dari 16 siswa putra dan 11 siswi putri. Hasilnya menunjukkan:

Tabel 10 Hasil Tes Move The Ball Siswa Kelas V

Kategori	Siswa Putra	Siswi Putri
Nilai tertinggi	19	16
Nilai terendah	9	8
Nilai rata-rata	14	12
Simpangan baku	3	2,33

. Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Tes Move The Ball Siswa Kelas V Putra

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative(%)
≥17 Baik Sekali	3	19%
14 – 16 Baik	5	31%
11 - 13. Sedang	3	19%
10. – 11 Kurang	4	25%
≤9 Kurang Sekali	1	6%

Total	16	100%
--------------	-----------	-------------

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Tes Move The Ball Siswi Kelas V Putri

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative(%)
≥16 Baik Sekali	1	10%
12 – 15 Baik	4	36%
10 – 12 Sedang	2	18%
8 – 10 Kurang	4	36%
≤7 Kurang Sekali	0	0%
Total	11	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pada 27 siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Padang (16 putra, 11 putri), hasil Tes Move The Ball menunjukkan bahwa 3 siswa putra (19%) dan 1 siswi (10%) berada pada kategori baik sekali, 5 putra (31%) dan 4 putri (36%) kategori baik, 3 putra (19%) dan 2 putri (18%) kategori sedang, 4 putra (25%) dan 4 putri (36%) kategori kurang, serta 1 putra (6%) dan tidak ada putri kategori kurang sekali. Rata-rata nilai putra 14 dan putri 12, sehingga disimpulkan kedua kelompok berada pada kategori baik.

5. Tes Lari 600 (meter)

Tes daya tahan jantung-paru dilakukan terhadap 27 siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Kota

Padang, terdiri dari 16 siswa putra dan 11 siswi putri. Hasilnya menunjukkan:

Tabel 13 Hasil Tes Lari 600 Meter Siswa Kelas V

Kategori	Siswa Putra	Siswi Putri
Nilai tertinggi	20	19
Nilai terendah	5	1
Nilai rata-rata	13	15
Simpangan baku	5	3,34

Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 114 Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter Siswa Kelas V Putra

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative(%)
≥02.52,00 Baik Sekali	0	0%
02.53.00 - 04.57.00 Baik	0	0%
04.58.00 - 05.27.00 Sedang	2	11%
05.28.00 - 06.63.00 Kurang	2	11%
≤06.64.00 Kurang Sekali	13	78%
Total	16	100%

Tabel 215 Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter Siswi Kelas V Putri

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative(%)
≥03.55.00 Baik Sekali	0	0%
03.55.00 - 04.79.00 Baik	0	0%
04.80.00 - 06.04.00 Sedang	0	0%
06.05.00 - 07.30.00 Kurang	0	0%
≤07.31.00 Kurang Sekali	11	100%
Total	11	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dari 27 siswa (16 putra, 11 putri), tidak ada siswa yang mencapai kategori baik sekali atau baik. Dua siswa putra (11%) berada pada kategori sedang, 2 putra (11%) pada kategori kurang, sedangkan 13 putra (78%) dan seluruh 11 putri (100%) berada pada kategori kurang sekali. Dengan nilai rata-rata putra 13 dan putri 15, disimpulkan bahwa hasil Tes Lari 600 Meter siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Padang berada pada kategori kurang sekali untuk kedua kelompok.

6. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang

Tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI dilakukan terhadap 27 siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur, Kota Padang, terdiri dari 16 siswa putra dan 11 siswi putri. Hasilnya menunjukkan:

Tabel 316 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V

Keterangan	Putra	Putri
Jumlah Siswa	16 orang	11 orang
Nilai Tertinggi	16	13
Nilai Terendah	8	7
Nilai Rata-rata	12	11
Simpangan Baku (Standar Deviasi)	2,06	1,82

Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 417 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Putra

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative(%)
22 – 25		
Baik Sekali	0	0%
18 – 21		
Baik	0	0%
14 – 17		
Sedang	3	19%
10 - 13		
Kurang	12	75%
≤ 9		
Kurang Sekali	1	6%
Total	16	100%

Tabel 18 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswi Kelas V Putri

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative(%)
22 – 25		
Baik Sekali	0	0%
18 – 21		
Baik	0	0%
14 – 17		
Sedang	0	0%
10 - 13		
Kurang	7	64%
≤ 9		
Kurang Sekali	4	36%
Total	11	100%

Dari 27 siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Padang (16 putra, 11 putri) yang diteliti, hasil tes Kebugaran Jasmani menunjukkan tidak ada siswa yang masuk kategori baik sekali maupun baik. Kategori sedang hanya diisi 3 siswa putra (19%), tanpa ada siswi putri. Mayoritas siswa berada pada kategori kurang, yaitu 12 siswa

putra (75%) dan 7 siswi putri (64%). Sisanya masuk kategori kurang sekali, yaitu 1 siswa putra (6%) dan 4 siswi putri (36%).

Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 12 untuk siswa putra dan 11 untuk siswi putri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Padang, baik putra maupun putri, berada pada kategori kurang.

7. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 26 Air Tawar Timur Kota Padang, baik putra maupun putri, berada pada kategori kurang. Dari 27 siswa (16 putra, 11 putri), tidak ada yang masuk kategori baik sekali atau baik. Kategori sedang hanya diisi 3 siswa putra (19%). Mayoritas siswa masuk kategori kurang, yaitu 12 putra (75%) dan 7 putri (64%), sementara kategori kurang sekali diisi 1 putra (6%) dan 4 putri (36%). Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 12 untuk putra dan 11 untuk putri.

Kondisi ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Kurangnya aktivitas fisik/olahraga di luar jam sekolah

- b. Pola tidur tidak teratur akibat kebiasaan bermain gadget/game hingga larut malam
- c. Pola makan dan asupan gizi yang kurang mendukung
- d. Gaya hidup kurang gerak (sedentary) karena kecenderungan anak menghabiskan waktu dengan *smartphone*

Kebugaran jasmani penting karena berkaitan langsung dengan performa fisik dan kemampuan berpikir siswa, sehingga berpengaruh pada aktivitas dan hasil belajar. Sebagai solusi, peneliti merekomendasikan agar guru dan pihak sekolah membatasi penggunaan gadget di lingkungan sekolah, merancang modifikasi permainan/aktivitas fisik yang lebih menarik dan tidak monoton, serta meningkatkan sarana dan prasarana olahraga agar siswa lebih termotivasi beraktivitas fisik dan kebugaran jasmani mereka dapat meningkat.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa putra memiliki rata-rata

kebugaran sebesar 12% berada pada kategori kurang, dan untuk siswi putri memiliki rata-rata kebugaran sebesar 11% berada pada kategori kurang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Kota Padang belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Damrah. (2023). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*, 6(1).
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Deswandi. (2026). *Fisiologi Olahraga dan Kesehatan*. Padang. Sukabina Pers
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya : Unesa university Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.