

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS III DAN
IV SEKOLAH DASAR NEGERI 19 AIR TAWAR KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji Departemen Pendidikan Olahraga sebagai salah
satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:
RAHMAT SUGANDA
NIM. 21086266**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

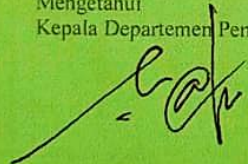
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III dan
IV Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang
Nama : Rahmat Suganda
NIM : 21086266
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2025

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui
Pembimbing



Drs. Suwirman, M. Pd
NIP. 196111191986021001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III dan
IV Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang
Nama : Rahmat Suganda
NIM : 21086266
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2025

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Suwirman, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFOT-FIT	2. 
3. Anggota	: Dr. Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III dan IV Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang" adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, dan bukan merupakan duplikasi skripsi lain.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diduplikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Persyaratan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2025

Yang men



Rahmat Suganda
Nim. 21086266

ABSTRAK

Rahmat Suganda (21086266) : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III dan IV Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV di Sekolah dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas III dan IV yang berjumlah 32 orang, dan seluruh populasi dijadikan sampel dengan teknik sampel jenuh. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) Fase B. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 19 Air Tawar Kota Padang. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif presentatif.

Hasil penelitian kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang untuk kelas III: dengan kategori Baik Sekali 2 siswa (11,76%), dengan kategori Baik 1 siswa (5,88%), dengan kategori Sedang 5 siswa (29,41%), dengan kategori Kurang 7 siswa (41,17%), dengan kategori Kurang Sekali 2 siswa (11,76%). Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas III berada pada rata-rata 14,88, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas III berada pada kategori kurang. Sedangkan untuk kelas IV: dengan kategori Baik 4 siswa (26,66%), dengan kategori Sedang 5 siswa (33,33%), dengan kategori Kurang 6 siswa (40%). Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas IV berada pada rata-rata 15,86, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas IV berada pada kategori Kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar.

ABSTRACT

Rahmat Suganda (21086266): *Review of Physical Fitness Level of Students in Grades III and IV of State Elementary School 19 Air Tawar, Padang City*

This study aims to determine the level of physical fitness of students in grades III and IV at State Elementary School 19 Air Tawar, Padang City. This type of research is descriptive quantitative. The population in the study were all students in grades III and IV totaling 32 people, and the entire population was sampled using the saturated sampling technique. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKSI) Phase B. This study was conducted at SDN 19 Air Tawar, Padang City. Data were analyzed using descriptive statistical techniques.

The results of the study of physical fitness of students at State Elementary School 19 Air Tawar, Padang City for grade III: with the category Very Good 2 students (11.76%), with the category Good 1 student (5.88%), with the category Moderate 5 students (29.41%), with the category Less 7 students (41.17%), with the category Very Less 2 students (11.76%). From the results of the analysis, the results of the physical fitness of grade III students were at an average of 14.88, it can be concluded that the physical fitness of grade III students was in the less category. Meanwhile, for class IV: with the Good category 4 students (26.66%), with the Moderate category 5 students (33.33%), with the Less category 6 students (40%). From the analysis results obtained the results of the physical fitness of class IV students are at an average of 15.86, it can be concluded that the physical fitness of class IV students is in the Less category.

Keywords: Physical Fitness, Elementary School.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III dan IV Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang”. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pemikiran, dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.
5. Bapak Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFOT-FIT dan Bapak Dr. Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan perbaikan penulisan Skripsi ini.

6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dilingkungan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah, guru, dan peserta didik Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Kota Padang yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan observasi penelitian.
8. Untuk orang tua penulis, Ibunda Endang dan Bapak Salman, dua insan yang paling berjasa dalam hidup penulis. Kepada Ibuku, pintu surgaku, setiap doa dan pengorbanan yang tak pernah lelah adalah kekuatan terbesar di tengah perjuangan penulis. Kaulah pelita yang tak pernah padam, dan melalui skripsi ini, penulis juga memanjatkan doa terbaik bagi kesembuhan Ibu. Kepada Bapak, pahlawan sejati, setiap tetes keringatmu telah mengukir langkah studi penulis. Meskipun ada dinding 'gengsi' yang menghalangi penulis mengungkapkan rindu dan perbincangan yang tak terucap, penulis selalu merasakan besarnya kasih sayang Bapak. Semoga persembahan kecil ini dapat menjadi bentuk bakti dan penghargaan atas segala pengorbanan yang telah tercurah dari Ibu dan Bapak.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Aamiin...

Padang, Juni 2025



Rahmat Suganda

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
LAMPIRAN	ix
BAB IPENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	7
A. Kajian Teori	7
1. Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani	10
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
4. Fungsi Kebugaran Jasmani	16
B. Penelitian Yang Relevan	18
C. Kerangka Konseptual	20
D. Pertanyaan Penelitian	21

BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis Data dan Sumber Data	24
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Data.....	39
B. Hasil Penelitian	39
C. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel . 1 Populasi Penelitian.....	23
Tabel . 2 Sampel Penelitian.....	24
Tabel . 3 Norma Penilaian tes <i>V Sit and Reach</i>	27
Tabel . 4 Norma Penilaian Tes <i>Half Sit Up</i>	30
Tabel . 5 Norma Penilaian Tes <i>Hand Eye Coordination</i>	32
Tabel . 6 Norma Penilaian Tes <i>T Test</i>	35
Tabel . 7 Norma Penilaian Tes <i>Around The World</i>	37
Tabel . 8 Norma Penilaian Keseluruhan TKSI	38
Tabel . 9 Distribusi Frekuensi Siswa Kelas III dan IV	39
Tabel . 10 Tabel Distribusi Frekuensi Siswa Kelas III	40
Tabel . 11 Distribusi Frekuensi Siswa Kelas IV	41
Tabel . 12 Distribusi Frekuensi Siswa Putra Kelas III.....	42
Tabel . 13 Distribusi Frekuensi Siswa Putri Kelas III.....	43
Tabel . 14 Distribusi Frekuensi Siswa Putra Kelas IV.....	44
Tabel . 15 Distribusi Frekuensi Siswa Putri Kelas IV	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar . 1 Kerangka Konseptual	21
Gambar . 2 <i>V Sit and Reach</i>	25
Gambar . 3 <i>Half Sit Up</i>	28
Gambar . 4 <i>Hand Eye Coordination</i>	30
Gambar . 5 <i>T Test</i>	33
Gambar . 6 <i>Around The World</i>	35
Gambar . 7 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Siswa Kelas III dan IV	40
Gambar . 8 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Siswa Kelas III	41
Gambar . 9 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Siswa Kelas IV	42
Gambar . 10 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Siswa Putra Kelas III.....	43
Gambar . 11 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Siswa Putri Kelas III.....	44
Gambar . 12 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Siswa Putra Kelas IV	45
Gambar . 13 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Siswa Putri Kelas IV	46

LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Dokumen Penelitian	54
Lampiran 2. Data Mentah	59
Lampiran 3. Surat Validasi Alat.....	62
Lampiran 4. Surat izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan	63
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	64
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang sangat erat dengan aktivitas manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kondisi fisik yang baik diperlukan untuk mendukung kegiatan sehari-hari agar dapat dilaksanakan secara optimal. Sebaliknya, pekerjaan dan aktivitas yang dijalankan juga dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Salah satu cara efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang dilakukan secara rutin, teratur, terukur, terprogram, sistematis, dan terus meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga menjadi pondasi penting bagi peningkatan kebugaran jasmani, sehingga seseorang dapat berolahraga dengan lebih baik. Semakin sering seseorang berolahraga, kesehatan tubuhnya pun akan semakin terjaga. Manusia yang sehat adalah sumber daya vital dalam pembangunan, oleh karena itu, kebugaran jasmani yang tinggi sangat dibutuhkan terutama bagi anak-anak usia sekolah, mulai dari taman kanak-kanak hingga sekolah menengah.

Menurut Hartono (dalam Mahardika, 2014) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang hebat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya. Pemeliharaan kesehatan sangat penting untuk dilakukan. Semakin terpelihara kesehatan ditunjukkan dengan

semakin baiknya kondisi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani dikatakan tinggi jika mampu bertahan lama menjalankan aktivitas dibandingkan dengan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Menurut Widiastuti (dalam Mahardika, 2014) Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Bagi anak usia sekolah, kebugaran jasmani sangat penting, antara lain, sportivitas dan semangat kompetisi.

Pada jenjang Sekolah Dasar (SD), pembentukan kebugaran jasmani menjadi sangat penting karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat. SD merupakan jenjang pendidikan formal dasar yang berfungsi sebagai fondasi dalam membentuk karakter, kemampuan motorik, dan kesehatan anak. Oleh karena itu, kebugaran jasmani siswa SD perlu diperhatikan dan dibina melalui kegiatan pendidikan jasmani yang terstruktur dan terukur. Salah satu wadah pembinaan tersebut adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK adalah proses pendidikan yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang bertujuan merangsang pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, kemampuan berpikir, emosional, sosial, dan moral siswa.

Dengan kebugaran jasmani yang baik, diharapkan siswa memiliki daya tahan tubuh yang optimal sehingga dapat menjalani aktivitas belajar dengan

lebih efektif. Selain itu, peningkatan kebugaran jasmani sejak usia dini dapat menjadi investasi jangka panjang untuk menciptakan sumber daya manusia yang sehat dan produktif di masa depan. Kehadiran PJOK di sekolah berperan penting dalam pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani siswa, terutama di tingkat Sekolah Dasar.

Dalam pembelajaran PJOK, peran guru sangat sentral dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program latihan yang bertujuan spesifik meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani siswa, seperti daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan. Usaha guru untuk secara konsisten menerapkan prinsip-prinsip latihan yang benar dan bervariasi sangat diharapkan untuk memastikan siswa mencapai tingkat kebugaran yang optimal. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan memiliki daya tahan tubuh yang optimal, sehingga mampu menjalani aktivitas belajar dengan lebih efektif, berpartisipasi aktif, serta menumbuhkan sportivitas dan semangat kompetisi sejak dini. Peningkatan kebugaran jasmani sejak usia dini ini juga merupakan investasi jangka panjang untuk menciptakan generasi yang sehat dan produktif di masa depan.

Namun, kenyataan di lapangan seringkali menunjukkan kondisi yang berbeda dengan harapan ideal tersebut. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis di SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Namun, dalam

pelaksanaannya masih ditemukan banyak siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktivitas yang diberikan oleh guru. Selain itu, selama proses pembelajaran berlangsung, siswa terlihat mudah mengalami kelelahan. Kondisi ini diduga berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang relatif rendah.

Guru PJOK di sekolah tersebut, Bapak Reno Marda Ekson, S.Pd., menginformasikan bahwa hingga saat ini belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani terhadap siswa. Selain itu, belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji kebugaran jasmani di SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang. Berdasarkan permasalahan di atas perlu adanya suatu penelitian maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang " Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III dan IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang ".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, beberapa identifikasi masalah di SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang, yaitu:

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang.
2. Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang belum pernah dilakukan penelitian.

C. Pembatasan Masalah

Mempertimbangkan keterbatasan penulis, luasnya permasalahan, dan agar permasalahan lebih fokus, maka penelitian dibatasi tentang: “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III dan IV”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru, dapat mengoptimalkan kegiatan pembelajaran dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Bagi siswa, diharapkan hasil tinjauan tingkat kebugaran jasmani ini dapat memotivasi untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dan meningkatkan pembelajaran kepada siswa dalam hal peningkatan kebugaran jasmani anak.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III sebagian besar berada pada klasifikasi kurang, dengan persentase sebesar 41,17% siswa berada di kategori kurang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV sebagian besar berada pada klasifikasi kurang, dengan persentase sebesar 40% siswa berada di kategori kurang.

Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dan putri. Secara umum, siswa putri, khususnya di kelas III dan IV, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan siswa putra di kelas yang sama.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagi siswa

Setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmani, diharapkan agar para siswa lebih termotivasi untuk mengembangkan dan meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani yang sesuai dengan potensi dan minat yang dimiliki. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas gerak dan olahraga dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

2. Bagi guru

Setelah mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) untuk lebih memperhatikan kondisi fisik siswa. Diharapkan dapat meningkatkan intensitas dan variasi latihan kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran serta memberikan motivasi kepada siswa untuk lebih giat berolahraga guna mencapai tingkat kebugaran yang optimal.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini telah mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 19 Air Tawar Kota Padang. Sehingga data dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang dan mengevaluasi kurikulum serta materi program Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang lebih sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan fisik siswa. Adapun saran untuk sekolah dalam menyusun materi PJOK berdasarkan penelitian ini adalah: 1.

Memperhatikan Perbedaan Tingkat Kebugaran, 2. Fokus pada Pengembangan Komponen Kebugaran

4. Bagi masyarakat

Setelah mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani anak-anak usia sekolah dasar, diharapkan agar masyarakat lebih dapat mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan serta mengembangkan kebugaran jasmani anak. Dukungan ini dapat berupa penyediaan fasilitas olahraga yang aman dan terjangkau, mendorong partisipasi anak dalam kegiatan fisik di lingkungan masyarakat, serta memberikan contoh gaya hidup aktif dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, D., Rosmawati Rosmawati, Syamsuar Syamsuar, & Amra, F. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 89–91. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1242>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- B Putra. (2023). *Kebugaran Jasmani Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Voli*. 8–35. [http://digilib.ikipgripta.ac.id/2182/3/BAB II MARTEO.pdf](http://digilib.ikipgripta.ac.id/2182/3/BAB%20II%20MARTEO.pdf)
- DANANG ARI SANTOSO. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora, April*, 1(ISSN 2503-2976), 1.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Hardiansyah, S., Zalindro, A., & Maifitri, F. (2020). *Effect of Circuit and Interval Training Method on the Improvement of Physical Fitness*. 464(Pssshers 2019), 914–918. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.203>
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 16 PADANG. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1–6.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- 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 Lingsung. *Jurnal JPDO*, 7(1), 158–164. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1619%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1619/822>
- Mahardika. (2014). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Mahardika IM. Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press Anggota. 2010., 5(3), 389. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597/17914>
- Nuari, G., Tresnowati, I., & Widya, M. (2014). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa PJKR Jalur Undangan Tahun 2012/2013. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 5(2), 27–33.

- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*. www.ypsimbanten.com
- Pedomanta Keliat, Ade Evriansyah Lubis, & Bobby Hemi. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(2), 47–54.
- Prabowo, M., & Kunci, K. (2025). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas*. 8(5).
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmano Atlet Floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08, 1–8.
- Rahman, Z., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2022). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(5), 254–263. <https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p254-263>
- Rizky Adi Nugroho, Rima Febrianti, & Arif Rohman Hakim. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv, V Dan Vi Sd Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 8(2), 72–83. <https://doi.org/10.36728/jip.v8i2.2063>
- Rizqullah, M. A., Wulandari, I., Kunci, K., & Jasmani, K. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(6), 32–38.
- Saputra, D., & Wulandari, I. (2024). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Padang*. 7(11), 2603–2612.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Sepriadi. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjajora*, 4(1), 77–89.
- Septihana, S. A., Suwirman, Rormawati, & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(7), 82–89. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1242%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1242/343>
- Sugiyono. (2013). 671612229-Sugiyono-2013- *Metode- Penelitian- Kuantitatif-Kualitatif-dan-R-D-1.pdf*.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. In *Alvabeta*. CV. https://www.academia.edu/118903676/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif_dan_R_and_D_Prof_Sugiono
- Syahputra, R., Mardela, R., Putri, L. P., Mariati, S., Johor, Z., & Bakhtiar, S. (2022). *Journal Humanities: 1*, 40–50.

- Syahputra, R., Nur, H., & Rasyid, W. (2022). *IMPLEMENTATION OF BASIC MOTION LEARNING AND USE OF TEST INSTRUMENT OF GROSS MOTOR DEVELOPMENT (TGMD) PENGGUNAAN UJI INSTRUMEN PENGEMBANGAN MOTOR GROSS (TGMD) DALAM MENGEVALUASI lebih banyak pasif dan fokus pada konten akademik . mulai dari gerak dasar.* 1–9.
- Tambunan, C. B. S. (2016). Korelasi Kebugaran Jasmani Terhadap Indeks Massa Tubuh Siswa Smpn 1 Betara Tanjung Jabung Barat. *Universitas Jambi*, 1–23.
- Ulango, A. P., Bakhtiar, S., Wulandari, I., & Kunci, K. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(9), 172–180.