

**STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C
SEKOLAH DASAR NEGERI 01 MUARA PANAS
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga*



Oleh :

FARID ALEX PUTRA

NIM. 22086199

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar
Negri 01 Muara Panas Kabupaten Solok
Nama : Farid Alex Putra
NIM : 22086199
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 12 Mei 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga

Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd

NIP. 198909012018031001

Disetujui Pembimbing

Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P

NIP. 19880529 201504 2 001

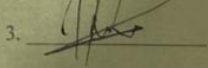
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar
Negri 01 Muara Panas Kabupaten Solok
Nama : Farid Alex Putra
NIM : 22086199
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 12 Mei 2026

Tim Penguji:

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P	1. 
2. Anggota	: Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Abdur Rohim Fadlan, S.Pd, M.Pd	3. 



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas Kabupaten Solok adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara penulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 18 Mei 2026



Farid Alex Putra

NIM.22086199 / 2022

ABSTRAK

FaridAlexPutra : Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas Kabupaten Solok.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas yang terlihat dari kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik baik dalam lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik fase C di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas, Kabupaten Solok.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subjek penelitian seluruh peserta didik fase C yang meliputi kelas V dan VI di SD Negeri 01 Muara Panas. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang disesuaikan dengan kelompok usia peserta didik sekolah dasar Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan nilai rata-rata, persentase, serta kategori tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik fase C di SD Negeri 01 Muara Panas berada pada beberapa kategori, yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik dan baik sekali dengan mayoritas peserta didik berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kebugaran jasmani peserta didik masih belum optimal dan perlu dapat perhatian. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa fase C di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada beberapa kategori. Sebanyak 1 siswa (4,2%) berada pada kategori baik sekali dengan rentang nilai 22–25. Kemudian 6 siswa (25%) berada pada kategori baik dengan rentang nilai 18–21, dan sebagian besar yaitu 10 siswa (41,6%) berada pada kategori sedang dengan rentang nilai 14–17. Selanjutnya, 7 siswa (29,2%) berada pada kategori kurang dengan rentang nilai 10–13, sedangkan tidak ada siswa yang berada pada kategori kurang sekali (0%) dengan nilai ≤ 9 .

Kata Kunci : *Kebugaran ; jasmani ; Peserta ; didik ; Fase C; Aktivitas*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	9
2. Komponen Kebugaran Jasmani	12
3. Fungsi Kebugaran Jasmani Bagi Siswa	16
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	19
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	23
6. Pembelajaran.....	24
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel.....	30

1. Populasi	30
2. Sampel.....	31
D. Jenis dan Sumber Data.....	32
1. Jenis Data	32
2. Sumber Data.....	32
E. Instrumen Penelitian	32
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBEHASAN	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	47
1. tes standing broad jump.....	47
2. tes baring duduk (<i>sit up test</i>)	49
3. tes hand and eye coordination tes(<i>child ball</i>)	51
4. tes run 4x10m get ball... ..	53
5. tes tok tok ball	54
6. tes kebugaran jasmani	56
C. Pembahasan.....	59
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
Lampiran.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	28
Gambar 2. <i>Standing Broad Jump</i>	34
Gambar 3. <i>Baring duduk (sit up)</i>	36
Gambar 4. <i>Hand and eye coordinatio test</i>	39
Gambar 5. <i>Run 4x10m get ball</i>	42
Gambar 6. <i>Test tok tok ball</i>	43
Gambar 7. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa	48
Gambar 8. Histogram <i>standing broad jump</i>	50
Gambar 9. Histogram <i>baring duduk (sit up)</i>	52
Gambar 10. Histogram <i>hand and eye coordination test</i>	54
Gambar 11. Histogram <i>run 4x10m</i>	56
Gambar 12. Histogram <i>tok tok ball</i>	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	30
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	31
Tabel 3. Norma Tes <i>Standing Broad Jump</i>	35
Tabel 4. Norma Tes baring duduk/ <i>Sit Up</i>	37
Tabel 5. Norma Tes <i>Hand Eye Coordination (child ball)</i>	39
Tabel 6. From Tes <i>shuttle run 4x10m get ball</i>	40
Tabel 7. Norma Tes <i>shuttle run 4x10m get ball</i>	42
Tabel.8 From Tes <i>tok tok ball</i>	44
Tabel 9. Norma Tes <i>tok tok ball</i>	45
Tabel 10. Norma Kategori Nilai TKSI.....	45
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Fase C.....	48
Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>standing board jump</i>	49
Tabel 13. Distribusi Frekuensi baring duduk(<i>sit up test</i>)	51
Tabel 14. Distribusi Frekuensi <i>hand and eye coordination</i>	53
Tabel 15. Distribusi Frekuensi <i>run 4x10m</i>	56
Tabel 16. Distribusi Frekuensi <i>tok tok ball</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil 5 TES TKSI FASE C.....	69
Lampiran 2. Hasil <i>tes standing broad jump</i>	70
Lampiran 3. Hasil <i>tes sit up</i>	71
Lampiran 4. Hasil <i>tes hand and eyer coordinational</i>	72
Lampiran 5. Hasil <i>tes run 4x10m</i>	73
Lampiran 6. Hasil <i>tes tok tok bal</i>	74
Lampiran 7. Surat penelitian	75
Lampiran 8 . Surat balasan penelitian.....	76
Lampiran 9. Surat Tes Validasi Alat.....	77
Lampiran 10. Dokumentasi penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peran yang penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Hal ini sesuai dengan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 tahun 2021 tentang Desain Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 bahwa: “Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Prestasi olahraga terwujud apabila adanya kerja sama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur dalam pembinaan olahraga.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. “kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktifitas fisik. Semakin banyak aktifitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam aktifitas mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani” (Syampurma, 2017).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, mengembangkan kepercayaan diri, dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil & Antony, 2018). Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Deswandi dalam (Pratisty & Syahrastani, 2019 : 18) mengatakan bahwa:“Kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dan dapat juga dikatakan 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 sifatnya darurat”.

Mata pelajaran PJOK di sekolah merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran tidak dapat melakukannya.

Berdasarkan pengamatan penulis di SD Negeri01 Muara panas, sebagian besar siswa pergi dan pulang sekolah dengan diantar atau dijemput orang tua. Setelah pulang, banyak siswa lebih memilih bermain handphone dan menonton televisi di rumah daripada beraktivitas fisik di luar rumah. Kurangnya aktivitas fisik ini berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Kondisi tersebut terlihat saat pelajaran olahraga, di mana sebagian besar siswa lebih banyak duduk atau berdiri saja dan jarang melakukan gerakan aktif. Selain itu, motivasi dan semangat siswa untuk mengikuti kegiatan olahraga juga rendah. Akibatnya, kemampuan jasmani

mereka, seperti kekuatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh, berada di bawah kategori ideal.

Kebugaran jasmani siswa merupakan faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang dan keberhasilan proses belajar mengajar. Di lingkungan pendidikan, kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola aktivitas fisik yang dilakukan siswa baik di dalam maupun di luar jam pelajaran. Aktivitas fisik yang teratur sangat berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, konsentrasi, serta perkembangan fisik dan mental siswa. Namun, masih banyak siswa yang belum memperoleh tingkat kebugaran yang optimal, akibat kurangnya waktu atau kesempatan untuk berolahraga serta kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Pembinaan kebugaran jasmani melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bertujuan agar siswa tidak mudah sakit dan bugar sepanjang hari. Guru PJOK dalam mendidik siswa untuk melakukan aktivitas fisik yang memiliki dampak positif terhadap kebugaran jasmani serta daya tahan jantung dan paru yang mana aktivitas fisik tersebut dilakukan secara rutin dan teratur baik dari dosis dan intensitasnya. Faktor yang sangat penting dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal ialah status gizi. Status gizi dapat berpengaruh terhadap perkembangan fisik seorang siswa dan kemampuan motorik siswa karena secara tidak langsung status gizi mempengaruhi keaktifan gerak seorang siswa. Apabila status gizi baik maka tubuh akan mempunyai energi yang cukup untuk berolahraga tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih sanggup melaksanakan kegiatan yang lain. Oleh karena

itu, apabila siswa memiliki status gizi yang baik akan sangat membantu untuk memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Status gizi tidak hanya dipengaruhi dari berat badan dan keseimbangan energi tetapi juga dipengaruhi komposisi tubuh dan kondisi klinis (Meijers dkk, 2010 : 432-440). Faktor ini mempengaruhi kinerja fisik dan kognitif mereka di sekolah. Oleh karena itu, perlu adanya upaya bersama untuk memperbaiki pola makan siswa dengan memastikan mereka memperoleh makanan yang bergizi seimbang.

Aspek lain yang tak kalah penting adalah kesehatan lingkungan sekolah. Lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman sangat mendukung terciptanya kebugaran jasmani siswa. Kualitas udara, sanitasi, serta keberadaan fasilitas yang memadai seperti tempat cuci tangan, toilet yang bersih, dan ruang kelas yang sehat memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan siswa. Lingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan penyebaran penyakit dan menurunkan daya tahan tubuh siswa, sehingga mempengaruhi kualitas proses belajar (Toyindo, 2023 : 1-18). Terkait dengan sarana dan prasarana, keberadaan fasilitas yang memadai seperti lapangan olahraga, ruang kelas yang nyaman, serta alat-alat olahraga yang terawat menjadi sangat penting dalam mendukung kebugaran jasmani siswa. Sarana dan prasarana yang tidak memadai atau tidak terpelihara dengan baik dapat menghambat siswa dalam melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mereka.

Dengan memperhatikan berbagai faktor ini secara menyeluruh, sekolah diharapkan dapat menciptakan kondisi yang mendukung kebugaran jasmani,

kesehatan, dan kesejahteraan siswa. Oleh karena itu, penting bagi seluruh pihak yang terlibat, baik siswa, guru, orang tua, maupun pemerintah, untuk berkolaborasi dalam upaya menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, menyediakan gizi yang tepat, dan menyediakan sarana serta prasarana yang mendukung aktivitas fisik siswa. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah. Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat berjalan dengan baik.

Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman, game online serta tingkat kebugaran jasmani siswa yang belum baik.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis termotivasi untuk melakukan penelitian terkait “Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C SD Negeri 01 Muara panas ”. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa

melahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dan dapat dijadikan sebagai langkah awal dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. kebugaran jasmani
2. aktivitas peserta didik
3. Status gizi
4. Lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dengan adanya keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya dari penulis, maka penulis membatasi pada “Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas?”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: dalam kategori apakah Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C SD Negeri 01 Muara Panas ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani individu peserta didik Fase C SD Negeri 01 Muara Panas.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi :

1. Salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Kepala Sekolah SD Negeri 01 Muara Panas dalam upaya peningkatan kualitas dan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
4. Bagi siswa, agar dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
6. Instansi terkait, sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu Pendidikan Jasmani ke depannya.
7. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa belum mencapai kategori baik atau sangat baik, namun juga tidak berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan fisik yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan kegiatan pembelajaran olahraga, tetapi masih perlu ditingkatkan agar mencapai tingkat kebugaran yang optimal.

B. Saran

Bedasarkan pada kesimpulan di atas maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, diharapkan lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani dengan rutin melakukan aktivitas fisik, mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan aktif, serta menjaga pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, dan mengurangi kebiasaan kurang bergerak seperti bermain gawai terlalu lama.
2. Bagi guru, khususnya guru pendidikan jasmani, diharapkan dapat merancang dan memberikan program latihan yang lebih bervariasi,

3. menyenangkan, dan sesuai dengan kemampuan siswa agar siswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran.
4. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung aktivitas fisik.
5. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, baik dari segi jumlah sampel, lokasi penelitian, maupun variabel yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, D., Rosmawati, Syamsuar, & Amra, F. (2023). -Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1). Hlm. 89–91.
- Aorer Rifani Sofiya , Asep Sujana Wahyuri , Deswandi, D. A. (2025). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang*. 8(10), 3032–3041.
- Arifin, Z. (2018). -Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Al-Madaris*, 1(2). Hlm. 22–29. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arsil & Antony. (2018). *Bahan ajar pengetahuan umum pendidikan jasmani dan olahraga*. FIK UNP.
- Arsil. (2019). *Pembinaan kondisi fisik*. FIK UNP.
- Firdaus, M. (2010). Instrumen penelitian Metodologi Penelitian. Hlm. 15–20.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 45.
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi. (2021). *Panduan TKSI tes kebugaran siswa Indonesia fase D (SMP)*. PPPPTK Penjas dan BK.
- Lestari, O. P., Suprajitno, & Nurmawati, T. (2023). Faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun di wilayah puskesmas kepanjenkidul. *STIKes Patria Husada Blitar*, 6(1), 114– 120.
- Marta, I. I., & Oktarifaldi, O. (2020). -Koordinasi mata-kaki dan kelincihan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. Gelanggang Olahraga: *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (UJO)*, 4(1). Hlm. 1–14. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1601>
- Oktarifaldi, S dkk. (2019). -Pengaruh Kelincihan Koordinasi & Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Usia 7-10 Tahun. *Jurnal MensSana*, 4(2). Hlm. 190-200

- Sari, D. N. (2020). -Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SportaSaintika*, 5(2). Hlm. 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). -Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1). Hlm. 27–31.
- Sepriadi, S. (2017). -Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2). Hlm. 194–200. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.11547>
- Sindi, C., Atradinal, A., Deswandi, D., & Hardiansyah, S. (2022). *PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA*. 5(7), 8–14
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Toyindo, O. (2023). -Indoor Environmental Quality, Pupils“ Health, and Academic Performance. *Jurnal Buildings*, Vol. 13, Issue 9
- Wiratna, V. (2023). *Metodologi Peneliti (Lengkap, Praktis dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.