

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Dan VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman

Karisma Novriza¹, Asep Sujana Wahyuri², Syahrastani³, Rosmawati⁴

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

karismanovriza25@gmail.com¹, asepswpo@fik.unp.ac.id², syahrastani.unp@gmail.com³, rosmawati@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.107>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar, Tinjauan, PJOK, TKSI.

Abstrak : Masalah dalam penelitian berawal dari hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan rendah. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI di Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan tanggal 15 Oktober – 16 Oktober 2024. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas V dan VI yang berjumlah 29 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus, maka jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 29 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman untuk kelas V: 9 orang siswa memiliki kebugaran jasmani pada klarifikasi 14-17 berada pada kategori sedang, 7 orang siswa memiliki kebugaran jasmani pada klarifikasi 10-13 berada pada kategori kurang, 1 orang siswa memiliki kebugaran jasmani pada klarifikasi ≤ 9 berada pada kategori kurang sekali, sedangkan untuk kelas VI: 1 orang siswa memiliki kebugaran jasmani pada klarifikasi 18-21 berada pada kategori baik, 11 orang siswa memiliki kebugaran jasmani pada klarifikasi 14-17 berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical Fitness, Elementary School, Review, PJOK, TKSI.*

Abstract : *The problem began with low learning outcomes of Physical Education, Sports and Health. The purpose of this study is to determine the physical fitness of grade V and VI students at Elementary School 08 Bukit Malintang, Simpang Alahan Mati, Pasaman Regency. This type of research is descriptive research. The study conducted on October 15 - October 16, 2024. The population in this study were grade V and VI students totaling 29 students. The sampling technique used census technique, so the number of samples in this study was 29 students. The instrument used in this study was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase C. Descriptive statistical analysis % was used in the data analysis method. The physical fitness of the class V pupils at Elementary School 08 Bukit Malintang, Simpang Alahan Mati, Pasaman Regency, is the study's outcome. For class VI, one student has physical fitness in the 18–21 classification in the good category, 10 students have physical fitness in the 14–17 classification in the moderate category, 7 students have physical fitness in the 10–13 classification in the less category, and 1 student has physical fitness in the <9 classification in the very less category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran yang efektif. Melalui pendidikan, seseorang dapat tumbuh menjadi individu yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan dengan mendukung perkembangan fisik, intelektual, dan motorik siswa (Zulfaini et al., 2023).

Menurut (Mustafa, 2022) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang mendukung perkembangan fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap siswa. Melalui aktivitas fisik, siswa dibentuk menjadi individu yang sehat, cerdas, terampil, dan berbudi pekerti luhur, yang berdampak positif pada kualitas hidupnya di masa depan.

Salah satu tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah adalah meningkatkan kebugaran jasmani (Wulandari, W., & Jariono, G. 2022). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam menjalankan aktivitas harian tanpa harus mengalami kelelahan yang berlebihan (Sepriadi, 2023).

Menurut (Afizi et al., 2023) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk beraktivitas tanpa mudah lelah, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktivitas fisik sehari-hari. Salah satu cara meningkatkannya adalah berolahraga secara benar dan teratur agar tubuh dapat beradaptasi sesuai dengan kapasitasnya (Rinaldi et al., 2022).

Kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan semangat dan konsentrasi belajar. Siswa yang bugar lebih berenergi dan tidak mudah lelah, sedangkan siswa dengan kebugaran rendah cenderung cepat lesu dan kurang fokus (Ikram & Firdaus, 2020).

Selain itu, kebugaran jasmani memungkinkan seseorang beraktivitas secara efisien tanpa kelelahan berlebih, sehingga tetap memiliki energi untuk menjalankan tugas lainnya (Ananda et al., 2023; Yuanata, 2024).

Menurut (Arifandy et al., 2021) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah bagian dari total *fitness* dan terdiri dari beberapa komponen, yaitu kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan (*endurance*). Selain itu, terdapat komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak yang menunjang aktivitas sehari-hari. Komponen tersebut meliputi kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Perkembangan teknologi juga berkontribusi pada menurunnya aktivitas fisik anak, karena lebih banyak waktu dihabiskan untuk bermain gadget atau menonton TV, yang berdampak negatif pada kebugaran mereka. Penurunan aktivitas ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga pada prestasi akademik, karena kebugaran yang baik mendukung konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar. Situasi ini menjadi perhatian serius bagi orang tua, guru dan pemerintah, sehingga diperlukan langkah – langkah yang tepat untuk mengatasinya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di kelas V dan VI Sekolah Dasar

Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan terlihat masih banyak siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktivitas yang disampaikan oleh guru, siswa mudah lelah dan lesu, duduk di tempat yang teduh, tampak mengantuk, dan tidak serius dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Akibatnya berdampak pada hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa tersebut rendah. Beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya: motivasi belajar, metode dan media pembelajaran, keterampilan guru, asupan gizi, dan keadaan lingkungan.

Oleh karena itu, diperlukan tindakan pengkajian melalui penelitian terkait dengan permasalahan tersebut dengan judul "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman".

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau keadaan tertentu yang sedang terjadi. Melakukan kegiatan fisik secara rutin dapat memberikan berbagai manfaat positif bagi kebugaran tubuh, seperti memperkuat otot, menjaga berat badan tetap stabil, meningkatkan kondisi tubuh yang berkaitan dengan asupan gizi, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh, mencegah penyakit jantung serta meningkatkan daya tahan fisik (Rohmah & Muhammad, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan

Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman, dan penelitian ini dilaksanakan tanggal 15 Oktober-16 Oktober 2024.

Populasi merupakan keseluruhan objek dan subjek penelitian yang mempunyai karakteristik tertentu untuk diteliti dan diambil kesimpulannya (Suriani et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman yang berjumlah 29 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus, dimana seluruh siswa dalam populasi dijadikan sampel agar data yang diperoleh mewakili populasi secara akurat.

Penelitian ini menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer yaitu data yang diperoleh dari pengukuran Test Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) umur 10-12 tahun. Sedangkan data sekunder diperoleh dari administrasi sekolah dan sebagai pendukung dan tambahan untuk penguatan data yang diambil.

Data dalam penelitian ini bersumber dari seluruh siswa, dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini, semua siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman yang berjumlah 29 orang.

Teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan observasi langsung ke tempat objek penelitiannya, yaitu Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman.
- 2) Melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) sebagai salah satu tes yang dapat mengetahui keadaan Kebugaran Jasmani siswa yang telah ditetapkan sebagai sampel penelitian.

3) Melakukan dokumentasi seperti mengambil foto dan video saat melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman.

Pelaksanaan dari butir-butir tes dalam Rangkaian TKSI adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi: *Child ball*.

Tes koordinasi mata dan tangan dengan cara melempar bola ke dinding menggunakan 1 tangan kemudian ditangkap dengan dua tangan, jarak lemparan ke dinding 2 m dengan ketinggian minimal 2 m selama 30 detik.

Gambar 1. Tes Koordinasi: *Child ball*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Akurasi: *Tok Tok Ball*.

Tes yang dilakukan dengan melempar bola dari bawah menggunakan satu tangan sebanyak 10 bola tenis ke sasaran berupa lingkaran atau keranjang dengan diameter 30 cm.

Gambar 2. Tes Akurasi: *Tok Tok Ball*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Kelincahan: *Shuttle Run 4x10m get ball*.
Tes lari bolak balik menempuh jarak 10 meter antara dua garis paralel sambil memindahkan 4 bola dilakukan secepat-cepatnya

Gambar 3. Tes Kelincahan: *Shuttle Run 4x10m get ball*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Kekuatan Otot: *Move the Ball*.

Tes yang dilakukan dengan cara memindahkan bola yang diletakkan dalam ban motor/kardus diantara dua kaki selama 30 detik.

Gambar 4. Tes Kekuatan Otot: *Move the Ball*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Daya Tahan Kardiovaskular: lari 600m.
Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari menempuh jarak 600 m.

Gambar 5. Tes Daya Tahan Kardiovaskular
 Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa kelas V

Klasifikasi	Fa	Fr (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	0	0	Baik
14-17	9	52,94	Sedang
10-13	7	41,17	Kurang
≤9	1	5,88	Kurang sekali
Σ	17	100	

Sumber: Data hasil penelitian

HASIL

Variabel penelitian ini adalah kebugaran jasmani Siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman. Data yang diperoleh dari tes dan pengukuran dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, kemudian di klasifikasikan berdasarkan norma yang telah ditetapkan sesuai petunjuk tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kebugaran Jasmani Siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman.

1. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani terhadap siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman yang telah dilakukan, dari 17 siswa yang dijadikan sampel diperoleh nilai tertinggi 17 dan nilai terendah 9. Nilai rata-rata sebesar 13.47, dengan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,42. Data hasil tes ini kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 1 dari 17 siswa kelas V yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali (skor 22-25), maupun kategori baik (skor 18-21), sebanyak 9 orang (52,94%) berada dalam ketegori sedang dengan skor 14-17, 7 siswa (41,17%) termasuk dalam ketegori kurang dengan skor 10-13, dan 1 siswa (5,88%) berada dalam ketegori kurang sekali dengan skor di bawah 9. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata – rata kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman adalah 13.47. Dengan demikian, kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang.

2. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani terhadap siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman yang telah dilakukan, dari 12 siswa yang diuji diperoleh nilai tertinggi 18 dan nilai terendah 14. Nilai rata-rata kebugaran jasmani sebesar 15.83 dengan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,02. Data hasil tes ini selanjutnya disajikan dalam tabel

distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa kelas VI

Klasifikasi	Fa	Fr (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	1	8,33	Baik
14-17	11	91,66	Sedang
10-13	0	0	Kurang
≤9	0	0	Kurang sekali
Σ	12	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2, dari 12 siswa yang diteliti, tidak ada yang termasuk dalam kategori baik sekali (skor 22-25). Sebanyak 1 siswa (8,33) memiliki kebugaran jasmani dalam kategori baik (skor 18-21), sementara 11 siswa (91,66%) berada dalam kategori sedang (skor 14-17). Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori kurang (skor 10-13) maupun kurang sekali (skor <9).. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata - rata kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman berada pada rata-rata 15.83. Dengan demikian, secara keseluruhan kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman berada dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang, sedangkan siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman berada pada kategori sedang.

1. Untuk Kelas V Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman

Hasil tes koordinasi yang mengukur koordinasi mata dan tangan menunjukkan bahwa baik siswa putra maupun putri dominan berada dalam klasifikasi baik sekali. Oleh karena itu, unsur koordinasi ini perlu dipertahankan. Menurut (Andri et al., 2023) menyimpulkan bahwa pada penelitiannya metode latihan *one ball overhand dribble between two hands* ataupun metode latihan *two ball overhand dribble* keduanya mampu memberikan pengaruh terhadap peningkatan koordinasi mata dan tangan.

Sedangkan menurut (Ali, 2023) melalui kajian kepustakaan menemukan bahwa beberapa permainan tradisional, seperti lato-lato, kelereng, dan bola bekel, juga dapat membantu meningkatkan koordinasi mata, tangan, dan kaki anak. Temuan dari penelitian tersebut dapat dijadikan dasar dalam merancang program tambahan di luar jam sekolah guna mempertahankan koordinasi sebagai bagian dari kebugaran jasmani siswa.

Unsur kebugaran jasmani kedua yang diuji adalah akurasi. Hasil tes *Tok Tok Ball* untuk siswa putra dominan berada pada klasifikasi sedang/kurang sedangkan siswa putri dominan dalam klasifikasi kurang. Oleh karena itu, akurasi ini perlu ditingkatkan. Untuk meningkatkan akurasi dalam kebugaran jasmani, siswa dapat berlatih melalui berbagai permainan.

Dalam sepak bola, mereka dapat berlatih menendang bola ke gawang dari jarak dekat, lalu secara bertahap mencoba dari jarak yang lebih jauh. Selain itu, siswa juga dapat mengulang tes Tok Tok

Ball di rumah, melempar bola ke dinding dengan target yang telah ditandai, atau bermain lempar tangkap bola bersama teman untuk melatih ketepatan gerakan.

Unsur kebugaran jasmani ketiga yang diuji adalah kelincahan. Hasil tes *Shuttle Run 4x10m get ball* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa putra berada dalam klasifikasi kurang, sedangkan siswa putri dominan dalam klasifikasi sedang. Oleh karena itu, kelincahan perlu ditingkatkan. Menurut (Bawazir et al., 2024) permainan tradisional *gobak sodor* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah dasar.

Menurut (Nuhad Hanin & Anna Noordia, 2024) juga menyatakan bahwa permainan *menjala ikan* terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan anak. (Rizqa et al., 2023) menambahkan bahwa permainan lari balok juga efektif digunakan untuk meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar. Selain itu, latihan seperti lari zig-zag dan *shuttle run* juga dapat membantu meningkatkan kemampuan kelincahan. Rekomendasi dari para ahli ini dapat diterapkan dalam latihan pemanasan sebelum olahraga guna mengoptimalkan kelincahan siswa.

Unsur kebugaran jasmani yang keempat yang diuji adalah kekuatan Otot. Terkait hasil tes *Move the Ball* yang mengukur kekuatan otot perut siswa untuk siswa putra dominan berada pada klasifikasi kurang sekali dan siswa putri juga dominan pada klarifikasi kurang sekali, maka unsur kekuatan otot perut ini perlu ditingkatkan. Latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut seperti latihan *sit-up*,

plank, *reg raise*, tidur terlentang kemudian angkat kaki seperti mengayun pedal.

Menurut (Herawan et al., 2023) dalam penelitiannya menyatakan bahwa latihan *bent arm twist* lebih berpengaruh besar dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot perut dan *core* pada siswa. Pendapat dari penelitian yang dilakukan oleh ahli tersebut dapat dijadikan sebagai landasan program tambahan untuk meningkatkan unsur kekuatan otot perut.

Unsur kebugaran jasmani kelima yang dilakukan tes adalah tahan daya tahan kardiovaskular. Terkait hasil tes lari 600 meter yang dilakukan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru siswa untuk siswa putra dominan berada pada klasifikasi baik dan siswa putri dominan berada pada klasifikasi baik, maka untuk mencapai kebugaran jasmani pada hasil yang baik sekali maka unsur daya tahan kardiovaskular perlu ditingkatkan.

Latihan kardiovaskular seperti berlari, bersepeda, dan berenang sangat efektif dalam meningkatkan kapasitas paru-paru dan kesehatan jantung. Selain itu, latihan seperti *skipping* dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, hal itu sejalan dengan penelitian (Rahmawati et al., 2017) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *cardiovascular endurance* pada anak usia sekolah 10 – 12 tahun.

2. Untuk Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman

Hasil tes koordinasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa putra dan putri berada dalam klasifikasi baik sekali. Untuk mempertahankan dan meningkatkan koordinasi mata dan tangan, diperlukan latihan tambahan. Menurut Andri dkk, (2023) metode latihan *one ball overhand dribble between two hands* dan *two ball overhand dribble* terbukti efektif dalam meningkatkan koordinasi mata dan tangan.

Sementara itu, Menurut (Ali, 2023) dalam penelitian keputastakaannya menemukan bahwa permainan tradisional seperti *lato-lato*, *kelereng*, dan *bola bekel* dapat membantu meningkatkan koordinasi mata, tangan, dan kaki anak. Temuan dari berbagai penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program latihan tambahan di luar jam sekolah guna mengoptimalkan koordinasi siswa.

Unsur kebugaran jasmani kedua yang diuji adalah akurasi. Hasil tes *Tok Tok Ball* menunjukkan bahwa mayoritas siswa putra berada dalam klasifikasi sedang hingga kurang, sementara siswa putri dominan dalam klasifikasi kurang. Oleh karena itu, akurasi perlu ditingkatkan melalui latihan yang beragam.

Beberapa metode latihan yang dapat diterapkan antara lain menendang bola ke gawang dari jarak dekat dan secara bertahap meningkatkan jaraknya, mengulang tes *Tok Tok Ball* di rumah, melempar bola ke tembok dengan target tertentu, serta bermain lempar tangkap bola dengan teman. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan gerakan dan koordinasi siswa dalam aktivitas fisik.

Unsur kebugaran jasmani ketiga yang dilakukan tes adalah kelincahan. Terkait dengan hasil tes *Shuttle Run 4x10m get ball* yang mengukur kelincahan siswa untuk siswa putra dominan berada pada klasifikasi kurang dan siswa putri dominan klasifikasi sedang, maka unsur kelincahan ini perlu ditingkatkan. Menurut (Bawazir et al., 2024) terdapat pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah dasar. (Nuhad Hanin & Anna Noordia, 2024) juga mengatakan dalam penelitian, olahraga tradisional yang dijadikan treatment yaitu olahraga tradisional menjala ikan terbukti berpengaruh dalam meningkatkan kelincahan anak sekolah dasar. (Rizqa et al., 2023) menambahkan bahwa permainan lari balok juga efektif digunakan untuk meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar.

Selain itu, latihan seperti lari zig-zag dan *shuttle run* juga dapat membantu meningkatkan kemampuan kelincahan. Rekomendasi dari para ahli ini dapat diterapkan dalam latihan pemanasan sebelum olahraga guna mengoptimalkan kelincahan siswa. Dan bisa juga dengan lari zig-zag. Pendapat para ahli di atas sangat mudah dilakukan dan diterapkan kepada siswa serta dapat digunakan sebagai acuan pada saat memberikan latihan pemanasan sebelum melakukan olahraga guna meningkatkan kelincahan.

Unsur kebugaran jasmani yang keempat yang dilakukan tes adalah kekuatan Otot. Terkait hasil tes *Move the Ball* yang mengukur kekuatan otot perut siswa untuk siswa putra dominan berada pada klasifikasi kurang sekali dan siswa putri dominan pada klarifikasi kurang

sekali, maka unsur kekuatan otot perut ini perlu ditingkatkan. Latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut seperti latihan *sit-up*, *plank*, *leg raise*, tidur terlentang kemudian angkat kaki seperti mengayun pedal.

Menurut (Herawan et al., 2023) dalam penelitiannya menyatakan bahwa latihan *bent arm twist* lebih berpengaruh besar dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot perut dan *core* pada siswa. Menurut (Yanti et al., 2024) menyatakan bahwa latihan rutin seperti *push-up* atau *plank* secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan perut siswa. Berdasarkan penelitian para ahli, temuan ini bisa menjadi dasar yang kuat untuk merancang program tambahan guna memperkuat otot perut secara lebih optimal.

Unsur kebugaran jasmani kelima yang dilakukan tes adalah tahan daya tahan kardiovaskular. Terkait hasil tes lari 600 meter yang dilakukan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru siswa untuk siswa putra dominan berada pada klasifikasi baik dan siswa putri dominan berada pada klasifikasi baik dan sedang, maka untuk mempertahankan dan mencapai kebugaran jasmani pada hasil yang baik sekali maka unsur daya tahan kardiovaskular perlu ditingkatkan.

Latihan kardiovaskular seperti berlari, bersepeda, dan berenang sangat efektif dalam meningkatkan kapasitas paru-paru dan kesehatan jantung. Selain itu, latihan seperti *skipping* dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, hal itu sejalan dengan penelitian (Rahmawati et al., 2017) yang

menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *cardiovascular endurance* pada anak usia sekolah 10 – 12 tahun.

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan diketahui kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman masih harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram, memperhatikan gizi dengan cara mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, perbanyak konsumsi vitamin C, istirahat yang cukup, mengurangi penggunaan gadget, memberikan motivasi kepada siswa agar selalu dapat meningkatkan dan juga menjaga kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik, dengan tingkat kebugaran tubuh yang baik maka siswa akan lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan penyerapan materi yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu kebugaran jasmani keseluruhan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang. Dan kebugaran jasmani keseluruhan siswa kelas

VI Sekolah Dasar Negeri 08 Bukit Malintang Kecamatan Simpang Alahan Mati Kabupaten Pasaman berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R., Deswandi, D., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 155–160. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1322%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1322/430>
- Ali, M. (2023). Melakukan Koordinasi Mata Tangan dan Kaki Anak Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal of Sport Science and Tourism Activity*, 2(2), 61–67.
- 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>
- Andri, J., Rohendi, A., & Hartono, T. (2023). Pengaruh Latihan One Ball Overhand Dribble Between Two Hands dengan Two Ball Overhand Dribble Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata dan Tangan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 95. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9615>
- 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>
- Bawazir, I. A., Fauzi, R. A., & Rukmana, A. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Porkes*, 7(2), 696–705.
- Herawan, I., Kardani, G., & Nurzaman, M. (2023). Pengaruh Latihan Bent Arm Twists Dengan Straight Arm Twists Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Perut Dan Core. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 111. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9621>
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 16 PADANG. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1–6.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nuhad Hanin, & Anna Noordia. (2024). Optimalisasi Kelincahan melalui Penerapan Olahraga Tradisional Menjala Ikan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 91–97. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.496>
- Rahmawati, S., Budiyati, B., & Indriyawati, N. (2017). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Cardiovascular Endurance Pada Anak Usia Sekolah 10-12 Tahun Di Sdn Plumbon 02 Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.31983/jrk.v5i2.2730>
- Rinaldi, R., Deswandi, Zulman, & Eldawaty. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(9), 143–150. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/78>
- Rizqa, M., Gusril, G., Indika, P. M., & Pranoto, N. W. (2023). Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kelincahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(1), 74–81.

- <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i1.215>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Sepriadi, S. S. M. P. (2023). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers.
<https://books.google.co.id/books?id=rUnfEAAAQBAJ>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>
- Yanti, R. E., Jambi, U., & Perut, K. O. (2024). Pengaruh latihan Plank Terhadap Kekuatan Otot Perut pada Atlet Pemula Pencak Silat PSHT di Kabupaten Tanjung Jabung Timur. 4(1), 24–36.
- Yuanata, A. A. L. (2024). ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SD WILAYAH KECAMATAN TAKERAN TAHUN AJARAN 2023/2024. Universitas PGRI Madiun.
- Zulfaini, I., Damrah, Rosmawati, & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Pendidikan*