



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat

Annisa Pujianti¹, Rosmawati², Andre Igoresky³, Indri Wulandari⁴

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

Annisapujianti253@gmail.com¹, rosmawati@fik.unp.ac.id², andreigoresky@fik.unp.ac.id³,

indriwulandari@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.6.2025.141>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang
Abstrak : kebugaran siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat masih sangat rendah, dapat dilihat saat jam olahraga banyak siswa yang mengalami kelelahan, dan banyak juga siswa yang malas olahraga. Penelitian ini mendeskripsikan, mengungkapkan, dan menafsirkan data yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini TKSI Fase C 5-6. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 27 Olo Kota Padang pada 6 Desember-7 Desember 2024. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu sampel jenuh yaitu seluruh siswa kelas v dan vi berjumlah 45 siswa. Yang terdiri dari 23 siswa putra dan 22 siswa putri. Tes kebugaran meliputi: *child ball*, *Tok-tok Ball*, *Shuttle Run 4x10m get ball*, *move the ball*, dan lari 600 m. jenis penelitian ini yaitu deskriptif. /Hasil penelitian; Dari 45 siswa SDN 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat, yang mendapatkan nilai dengan kategori Baik sekali berjumlah 1 siswa (2%), kategori baik berjumlah 9 siswa (20%), Kategori Sedang berjumlah 18 siswa (40%), kategori kurang berjumlah 15 (33%), kategori kurang sekali berjumlah 2 siswa (4%). Tingkat kebugaran siswa SDN 27 Olo, diperoleh nilai (691), rata-rata (15,36). Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang dalam kategori sedang.

Keywords : *Physical Fitness, students at SD Negeri 27 Olo, Padang City*

Abstract : *The fitness of students of SDN 27 Olo, Padang City, West Padang District is still very low, it can be seen that during sports hours many students experience fatigue, and many students are lazy to exercise. This study describes, reveals, and interprets data related to the level of physical fitness of students of SDN 27 Olo, Padang City. The instrument used in this study was TKSI Phase C 5-6. This research was conducted at SDN 27 Olo, Padang City on December 6-December 7, 2024. The sampling in this study was a saturated sample, namely all students in grades V and VI totaling 45 students. Consisting of 23 male students and 22 female students. Fitness tests include: *child ball*, *Tok-tok Ball*, *Shuttle Run 4x10m get ball*, *move the ball*, and *run 600 m*. This type of research is descriptive. /Research results; Of the 45 students of SDN 27 Olo Padang City, Padang Barat District, who received a score in the Very Good category was 1 student (2%), the good category was 9 students (20%), the Moderate Category was 18 students (40%), the less category was 15 (33%), the very less category was 2 students (4%). The fitness level of students of SDN 27 Olo, obtained a score of (691), an average of (15.36). Overall, the average level of physical fitness of students of SDN 27 Olo Padang City is in the moderate category.*

PENDAHULUAN

Olahraga pendidikan, atau pendidikan jasmani, adalah bagian dari kurikulum pendidikan yang berfokus pada pengembangan kebugaran fisik, keterampilan motorik, dan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik. Tujuan utamanya adalah untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan.

Menurut (Rahman, F., Rosmawati, R., Arsil, A., & Asmi, A., 2022) "Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional harus didukung banyak faktor diantaranya sarana dan prasarana yang ada disekolah, kemampuan guru, motivasi dan kemampuan siswa, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi kesegaran jasmani serta status gizi siswa itu sendiri.

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya (Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. 2023).

Olahraga di dunia saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Olahraga adalah kegiatan buat melatih tubuh seseorang, baik secara rohani juga jasmani (Andesva, R., Zulbahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. 2025).

Menurut Kurniawan, S., & Asnaldi, A. (2019) Pendidikan berperan 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 meningkat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa.

Menurut (Mutohir, T. C., & Mukhlis 2018):

Dalam pandangan mereka, olahraga pendidikan adalah bagian integral dari kurikulum pendidikan yang berfokus pada pengembangan fisik, mental, sosial, dan emosional siswa, Mereka menekankan bahwa olahraga pendidikan harus dirancang untuk mengajarkan keterampilan motorik dasar, kebugaran jasmani, serta nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin.

(Kirk, David 2021): Kirk berpendapat bahwa "olahraga pendidikan adalah bagian penting dari pendidikan umum yang bertujuan untuk mengembangkan kompetensi fisik, literasi fisik, dan apresiasi terhadap aktivitas fisik sepanjang hidup", Ia menekankan bahwa olahraga pendidikan harus berfokus pada pengembangan kemampuan siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai bentuk aktivitas fisik dengan penuh percaya diri dan keterampilan. Olahraga pendidikan salah satunya adalah pengembangan kebugaran jasmani pada siswa disekolah.

Ketrampilan hidup sehat dan aktif tergantung tingkat kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja.

Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani.

Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam perminggu menjadi 3 jam perminggunya. Pernyataan diatas

menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia.

Menurut (Sugiyanto dan Sutopo 2021), "kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas tambahan dan kondisi darurat".

(Giriwijoyo dan Sidik 2020) mendefinisikan "kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal, serta mampu beradaptasi dengan stres fisik yang mendadak tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan".

(Widiastuti 2019) beranggapan bahwa "kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara optimal, efisien, dan efektif serta mampu menanggulangi kelelahan dengan baik sehingga tetap dapat menjalankan aktivitas tambahan setelah aktivitas utama".

Sepriadi & Syampurma (2017:2), menjelaskan mengenai kebugaran jasmani "Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik".

Husdarta (2010) berpendapat "Olahraga pendidikan adalah aktivitas fisik yang terstruktur dan terorganisasi yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh, menjaga kesehatan, dan kebugaran jasmani"

Serta menurut (Afif, R., Syahrastani, S.,

Syamsuar, S., & Igoresky, A., 2023) "Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan"

Menurut Sutrisno, olahraga pendidikan adalah upaya yang sistematis dan terencana untuk mengintegrasikan olahraga dalam kurikulum pendidikan guna mendukung pertumbuhan fisik, kognitif, dan emosional peserta didik. Olahraga pendidikan diharapkan dapat menumbuhkan kebiasaan hidup sehat dan mendukung pencapaian tujuan pendidikan yang lebih luas" (Sutrisno, J. (2017).

"P(Anindito, F., & Nabillah, A. A. 2023) berpendapat bahwa "Pendidikan olahraga berperan dalam pengembangan keterampilan sosial seperti kepemimpinan, kerja sama tim, komunikasi, dan kepercayaan diri.". Aktivitas ini juga membantu dalam pembentukan hubungan yang positif dengan sesama siswa dan guru. Sutrisno (2017) menjelaskan bahwa "pendidikan olahraga memiliki manfaat psikologis yang penting, seperti peningkatan kepercayaan diri, pengelolaan emosi, dan penurunan tingkat kecemasan". Partisipasi dalam kegiatan fisik dapat memberikan rasa pencapaian dan meningkatkan kesejahteraan mental. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang proses pelaksanaan pembelajarannya melalui aktivitas fisik dan bertujuan tidak hanya untuk mencapai tingkat kebugaran semata melainkan aspek kognitif dan afektif menjadi sasaran dari pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri" (Septihana, S. A., Suwirman, S., Rosmawati, R., & Sari, D. N. 2023).

Jadi kebugaran jasmani bagi siswa sangat penting karena memberikan manfaat yang luas, termasuk peningkatan kesehatan fisik, dukungan untuk kesehatan mental, dan pengembangan keterampilan sosial. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dapat berkontribusi pada prestasi akademis.

(Pangrazi dan Beighle 2013) Dalam bukunya, Pangrazi dan Beighle menyatakan bahwa “kebugaran jasmani merupakan komponen esensial dalam pendidikan karena dapat membantu siswa mengembangkan disiplin diri, ketekunan, dan keterampilan sosial”.

Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memenuhi komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yang diantaranya daya tahan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan.

Menurut Bafirman, Asep Sujana Wahyuri dkk (2018) Ruang lingkup kesegaran jasmani, meliputi : kesegaran struktur organ tubuh (Anatomical Fitness), kesegaran fungsi organ-organ tubuh (Physiological Fitness), dan kesegaran psikhis (Psychological Fitness).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, belum adanya penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 27 OLO Kota Padang yang secara khusus mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah ini.

Hal ini penting untuk dilakukan agar dapat memperoleh data yang akurat sebagai dasar atau acuan dalam upaya merancang program peningkatan kebugaran jasmani yang sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah dasar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, Menurut Barlian (2018: 19)

mengatakan bahwa “Penelitian deskriptif dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian di adakan, atau dengan kata lain menginformasikan keadaan sebagaimana adanya”.

Dalam penelitian ini akan menggambarkan Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat. Kesimpulannya, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat yang berjumlah 125.

Menurut Barlian (2018:38) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Dengan berpedoman pada populasi siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang, maka sampel yang diambil adalah seluruh siswa kelas 5-6 di SD Negeri 27 Olo Kota Padang yang berjumlah 45 anak.

Pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan sampel jenuh, alasan peneliti menggunakan penarikan sampel jenuh dikarenakan jumlah siswa kelas 5-6 SD Negeri 27 Olo hanya sedikit. Test Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) Fase C

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 meter.

Gambar 1. *Child Ball*



Sumber: Dokumentasi penelitian

2. Akurasi (ketepatan): 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. Tok Tok Ball



Sumber: Dokumentasi penelitian

3. Kelincahan (Agility): Shuttle Run 4x10m get ball

Tes tok tok ball adalah tes lari bolak balik menempuh jarak 10 meter antara dua garis paralel sambil memindahkan 4 bola dilakukan secepat-cepatnya. Tes ini berguna untuk melatih kelincahan, data yang diambil adalah waktu yang ditempuh.

Gambar 3. Shuttle Run 4x10m get ball



Sumber: Dokumentasi penelitian

4. Kekuatan Otot (otot perut): Move The Ball

Tes yang dilakukan dengan memindahkan bola yang diletakkan dalam ban motor diantara dua kaki selama 30 detik. Tes ini merupakan modifikasi dari MacKenzie, Brian. 2005. "101 Performance Evaluation Tests".

London: Electric Word plc.

Tujuan dari tes ini untuk melatih otot perut.

Gambar 4. Move the ball



Sumber: Dokumentasi penelitian

5. Daya Tahan Cardiovascular: Lari 600m

Tes lari menempuh jarak 600 m. Tes ini diadopsi dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 Tahun. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru. Data yang diambil adalah waktu yang didapat untuk menempuh jarak 600 m.

Gambar 5. Lari 600 m



Sumber: Dokumentasi penelitian

HASIL

Data yang dianalisis sesuai dengan hasil temuan faktual dilapangan seperti apa adanya. Hasil analisis ini merupakan tingkat kebugaran jasmani siswa yang terdiri dari unsur tes koordinasi mata dan tangan (Child Ball), Tes ketepatan (Tok-tok Ball), Tes akurasi (shuttle run 4x4 get ball), Tes kekuatan otot

perut (move the ball), Tes daya tahan cardiovascular (Lari 600 m).

Deskripsi data penelitian dilakukan secara berurutan sesuai dengan unsur pertanyaan dan tujuan penelitian. Masing-masing test akan disajikan berdasarkan gender (jenis kelamin). Semua data dianalisis secara statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi.

1. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang, Kec Padang barat TKSI Fase C.

Berdasarkan dari analisis deskriptif presentase dengan menggunakan table penilaian dan table norma klasifikasi TKSI Fase C. Dari 45 siswa SDN 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat, didapati hasil yaitu.

Nilai dengan kategori Baik sekali berjumlah 1 siswa (2%), kategori baik berjumlah 9 siswa (20%), Kategori Sedang berjumlah 18 siswa (40%), kategori kurang berjumlah 15 (33%), dan kategori kurang sekali berjumlah 2 siswa (4%). Tingkat kebugaran siswa SDN 27 Olo Kota Padang , diperoleh nilai (691), rata- rata (15,36).

Data Diatas Mengidentifikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SDN 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat berada pada kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Melihat tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V dan VI SDN 27 Olo Kota Padang yang secara keseluruhan sebagian besar berada pada kategori sedang , hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang merata dan optimal.

Tabel 1. Kebugaran jasmasni siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang, Kec Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
----------------	----	--------	-------------

22 – 25	1	60,00%	Baik Sekali
18 – 21	9	20,00%	Baik
14 – 17	18	20,00%	Cukup
10 - 13	15	0,00%	Kurang
≤ 9	2	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	45	100,00 %	

Sumber: hasil penelitian kebugaran jasmani siswa

PEMBAHASAN

1. Tes Koordinasi Tangan dan Mata (Child Ball Test)

Tes koordinasi Tangan dan Mata yaitu tes yang dilakukan dengan melempar bola ke arah tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan kedua tangan. Seseorang memiliki koordinasi yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang indah, berirama dan tidak kelihatan kaku.

Gerakan tidak terputus-putus, melainkan tertata dan berurut secara baik sebagaimana seharusnya. Gerakan yang terkoordinasi dengan baik tidak banyak menguras tenaga (efisien). Tes koordinasi tangan dan mata ini dijelaskan berdasarkan gender yakni siswa putra dan siswa putri.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan maka dapat diperoleh hasil dari tes koordinasi tangan dan mata pada siswa putra dan siswa putri di SD Negeri 27 Olo Kota Padang itu berbeda hal ini disebabkan oleh bnyak faktor. Pada hasil tes koordinasi tangan siswa putra diperoleh dari 23 orang siswa putra, maka dapat diketahui bahwa. 11 orang siswa (48%) yang memiliki koordinasi tangan dan mata dengan kategori baik sekali yaitu pada

interval (≥ 17), 4 orang siswa (17%) yang memiliki koordinasi tangan dan mata dengan kategori baik yaitu pada interval (14– 16), 4 orang siswa (17%) yang memiliki koordinasi tangan dan mata dengan kategori sedang yaitu pada interval (11 – 13), 3 orang (13%) yang memiliki koordinasi tangan dan mata dengan kategori kurang yaitu pada interval (8 – 10) sedangkan yang dikategorikan kurang sekali yaitu 1 siswa (4%) pada interval (≤ 8).

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata dari hasil tes koordinasi tangan dan mata yaitu 15,57. Dengan demikian hasil tes koordinasi tangan dan mata siswa putra SDN 27 Olo Kota Padang sebagian besar berada pada kategori baik.

Sedangkan jika dilihat hasil tes koordinasi tangan dan mata siswa putri SDN 27 Olo Kota Padang dari 22 orang siswa putri, maka dapat diketahui bahwa 5 orang siswa (23%) yang memiliki koordinasi tangan dan mata dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (≥ 14), 0 orang siswa (0%) yang memiliki koordinasi tangan dan mata dengan kategori baik yaitu pada interval (11 – 13), 7 orang siswa (32%) yang memiliki koordinasi tangan dan mata dengan kategori sedang yaitu pada interval (10 – 12), sedangkan yang dikategorikan kurang yaitu 0 siswa dan 10 orang siswa (45%) yang memiliki kategori kurang sekali yaitu pada interval (≤ 8).

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata dari hasil tes koordinasi tangan dan mata yaitu 8,50. Dengan demikian hasil tes koordinasi tangan dan mata siswa putri SDN 27 Olo Kota Padang sebagian besar berada pada kurang.

Hasil dari tes koordinasi tangan dan mata dari siswa putra dikategorikan baik sedangkan siswa putri dikategori kurang. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tes koordinasi tangan dan mata yaitu koordinasi

dari daya pikir, kecakapan, ketelitian, pengalaman motorik serta kemampuan biomotorik.

2. Tes Akurasi atau Ketepatan (Tok- Tok Ball Test)

Tes Akurasi atau Ketepatan (Tok-Tok Ball) yaitu tes yang dilakukan 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. Gerakan yang terkoordinasi dengan baik tidak banyak menguras tenaga (efisien).

Tes akurasi dan ketepatan ini dijelaskan berdasarkan gender yakni siswa putra dan siswa putri. Berdasarkan analisis data yang dilakukan maka dapat diperoleh hasil dari tes akurasi atau ketepatan pada siswa putra dan siswa putri itu berbeda.

Pada hasil tes ketepatan siswa putra diperoleh dari 23 orang siswa putra, maka dapat diketahui bahwa 1 orang siswa (4%) yang memiliki ketepatan dengan kategori baik yaitu pada interval (6 – 7), 13 orang siswa (57%) yang memiliki ketepatan dengan kategori sedang yaitu pada interval (3 – 5), 9 orang siswa (39%) yang memiliki ketepatan dengan kategori kurang yaitu pada interval (1 – 2) sedangkan yang dikategorikan baik sekali dan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%). Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata dari hasil tes koordinasi tangan dan mata yaitu 3,26. Dengan demikian hasil tes akurasi atau ketepatan siswa SDN 27 Olo Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sedang.

Sedangkan jika dilihat hasil tes akurasi dan ketepatan siswa putri SDN 27 Olo Kota Padang dari 22 orang siswa putri, maka dapat diketahui bahwa bahwa, 4 orang siswa (18%) yang memiliki ketepatan dengan kategori baik yaitu pada interval (4 - 5), 3

orang siswa (14%) yang memiliki ketepatan dengan kategori sedang yaitu pada interval (2 – 3), 15 orang siswa (68%) yang memiliki ketepatan dengan kategori kurang yaitu pada interval (1 - 2). sedangkan yang dikategorikan baik sekali kurang sekali yaitu 0 siswa (0%). Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata dari hasil tes koordinasi tangan dan mata yaitu 2,32. Dengan demikian hasil tes akurasi dan ketepatan siswa putri SDN 27 Olo Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sedang.

Hasil dari tes akurasi dan ketepatan dari siswa putra maupun siswa putri sama-sama dikategori sedang. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tes akurasi dan ketepatan yaitu kondisi fisik dan psikologis, alat yang digunakan, lingkungan serta kemampuan biomotorik.

3. Tes Kelincahan atau Agility (Shuttle Run 4x10m get ball)

Tes Kelincahan atau Agility (Shuttle Run 4x10m get ball) adalah salah satu bentuk tes untuk mengukur kemampuan seseorang dalam bergerak dengan cepat dan lincah dalam jarak pendek sambil mengambil dan membawa benda (bola).

Tes ini sering digunakan untuk menilai kelincahan, koordinasi, dan kemampuan perubahan arah yang cepat. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kelincahan siswa. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat bergerak lalu berhenti serta dilanjutkan bergerak secepatnya. Untuk mendapatkan kelincahan tersebut seseorang harus mempunyai kemampuan koordinasi yang prima cukup dan kecepatan reaksi yang baik.

Orang dikatakan lincah manakala ia mampu menempatkan posisi tubuhnya sesuai kebutuhan. Misalnya, pada saat seorang pemain bola sedang menggiring bola menuju ke arah gawang tiba-tiba dihadang oleh lawannya yang berusaha merebut bola, maka saat itu ia harus menghindar dengan cepat sehingga ia tetap menguasai bola.

Tes Kelincahan atau Agility (Shuttle Run 4x10m get ball) dijelaskan berdasarkan gender yakni siswa putra dan siswa putri. Berdasarkan Tes Kelincahan atau Agility (Shuttle Run 4x10m get ball) dari 23 orang siswa putra SDN 27 Olo Kota Padang, maka dapat diketahui bahwa, 3 orang siswa (13%) yang memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (≥ 23.18), 5 orang siswa (22%) yang memiliki kecepatan dengan kategori baik yaitu pada interval (23.19 – 27.19), 8 orang siswa (35%) yang memiliki kelincahan dengan kategori sedang yaitu pada interval (27.20 – 30.18), 5 orang siswa (22%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang yaitu pada interval (30.19 – 34.20), dan 2 orang siswa (9%) memiliki kelincahan sangat kurang yaitu pada interval (≤ 34.21). Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata dari hasil Tes Kelincahan atau Agility (Shuttle Run 4x10m get ball) yaitu 28.69 detik. Dengan demikian hasil Tes Kelincahan atau Agility (Shuttle Run 4x10m get ball) siswa putra SDN 27 Olo Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sedang.

Sedangkan berdasarkan Tes Kelincahan atau Agility (Shuttle Run 4x10m get ball) dari 22 orang siswa putri SDN 27 Olo Kota Padang, maka dapat diketahui bahwa, 2 orang siswa (9%) yang memiliki kelincahan test dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (≥ 24.58), 2 orang siswa (9%) yang memiliki kelincahan dengan kategori baik yaitu pada

interval (24.59 – 28.29), 3 orang siswa (14%) yang memiliki kelincahan dengan kategori sedang yaitu pada interval (28.30 -31.02), 13 orang (59%) yang memiliki kelincahan dengan kategori kurang yaitu pada interval (31.03 – 35.74), sedangkan yang dikategorikan kurang sekali yaitu 2 siswa (9%) pada interval (\leq 35.76). Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata dari hasil tes kelincahan yaitu 31.24 detik.

Dengan demikian hasil Tes Kelincahan atau Agility (Shuttle Run 4x10m get ball) siswa putri SDN 27 Olo Kota Padang sebagian besar berada pada kategori kurang. Hasil dari tes kelincahan dari siswa putra dan siswa putri berbeda yakni kelincahan siswa putra dikategori sedang sedangkan kelincahan siswa putri dikategori kurang.

4. Tes Kekuatan Otot perut (Move The Ball)

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain sesuai dengan aturan yang telah ditentukan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan oleh tubuh.

sedangkan kecepatan menunjukkan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi dari kedua elemen yang menghasilkan kecepatan gerakan daya ledak otot atau eksplosif power. Komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kebugaran jasmani yaitu:

kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari, meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Berdasarkan hasil temuan, dari 23 orang

siswa putra SDN 27 Olo Kota Padang, maka dapat diketahui bahwa 1 orang siswa (4%) yang memiliki kekuatan otot dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (\geq 17), 3 orang siswa (13%) yang memiliki kekuatan otot dengan kategori baik yaitu pada interval (14 – 16), 4 orang siswa (17%) yang memiliki kekuatan otot dengan kategori sedang yaitu pada interval (11 – 13), 5 orang siswa (22%) memiliki kekuatan otot dengan kategori kurang yaitu pada interval (10 – 11), sedangkan yang dikategorikan kurang sekali yaitu 10 siswa (43%) yaitu pada interval (\leq 9).

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata dari hasil tes move the ball yaitu 10,35. Dengan demikian hasil move the ball test siswa putra SDN 27 Olo Kota Padang sebagian besar berada pada kategori kurang. Sedangkan berdasarkan hasil test move the ball siswa putri SDN 27 Olo Kota Padang, dari 22 orang siswa putri.

Maka dapat diketahui bahwa 0 orang siswa (0%) yang memiliki kekuatan otot dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (\geq 16), 2 orang siswa (9%) yang memiliki kekuatan otot dengan kategori baik yaitu pada interval (12 – 15), 11 orang siswa (50%) yang memiliki kekuatan otot dengan kategori sedang yaitu pada interval (10 – 12), 4 orang siswa (18%) memiliki kekuatan otot dengan kategori kurang yaitu pada interval (8 – 10), sedangkan yang dikategorikan kurang sekali yaitu 5 siswa (23%) pada interval (\leq 7). Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata dari hasil tes lompat vertikal dengan vertical jump test yaitu 9,41.

Dengan demikian hasil move the ball test siswa putri SDN 27 Olo Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil dari move the ball test dari siswa putra yaitu pada kategori kurang sedangkan siswa putri berbeda yakni pada kategori sedang.

5. Tes Daya Tahan Cardiovaskular (Lari 600 m)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan *cardiovascular* (Lari 600 m). Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari menempuh jarak 600 m awal ke akhir dari start ke finish. Daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan sistem jantung paru-paru dalam mensuplai oksigen ke seluruh otot.

Apabila seseorang memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik, maka seseorang tersebut tidak akan memiliki kelelahan setelah melakukan serangkaian aktivitas sehari-hari, dikarenakan seseorang tersebut memiliki sistem kerja jantung dan paru-paru sangat baik.

Berdasarkan temuan dilapangan, dari 23 orang siswa putra SDN 27 Olo Kota Padang, maka dapat diketahui bahwa 14 orang siswa (61%) yang memiliki kekuatan otot *cardiovascular* dengan kategori sangat baik yaitu pada interval ($\leq 02.52.00$), 9 orang siswa (39%) yang memiliki daya tahan *cardiovascular* dengan kategori baik yaitu pada interval ($02.55.00-04.57.00$), sedangkan yang dikategorikan sedang, kurang dan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%).

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata dari hasil tes daya tahan *cardiovascular* dengan lari 600 m yaitu $02.61.00$. Dengan demikian hasil test daya tahan *cardiovascular* siswa putra SDN 27 Olo Kota Padang sebagian besar berada pada kategori baik.

Sedangkan, berdasarkan temuan dilapangan terhadap siswa putri SDN 27 Olo Kota Padang diketahui bahwa dari 22 orang siswa putri SDN 27 Olo Kota Padang, maka dapat diketahui bahwa 15 orang siswa (68%) yang memiliki kekuatan otot *cardiovascular* dengan kategori sangat baik yaitu pada

interval ($\leq 03.55.00$), 7 orang siswa (32%) yang memiliki daya tahan *cardiovascular* dengan kategori baik yaitu pada interval ($03.55.00 - 04.79.00$), sedangkan yang dikategorikan sedang, kurang dan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%).

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata dari hasil tes daya tahan *cardiovascular* dengan Lari 600 m yaitu $03.24.00$. Dengan demikian hasil test daya tahan *cardiovascular* siswa putri SDN 27 Olo Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sangat baik.

Hasil dari tes daya tahan *cardiovascular* putra dan putri tidak sama dari siswa putra yakni berada pada kategori baik sedangkan hasil tes daya tahan *cardiovascular* dari siswa putri berbeda yakni pada kategori sangat baik.

Berdasarkan dari analisis deskriptif presentase dengan menggunakan table penilaian dan table norma klasifikasi TKSI Fase C. Dari 45 siswa SDN 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat, yang mendapatkan nilai dengan kategori Baik sekali berjumlah 1 siswa (2%), kategori baik berjumlah 9 siswa (20%), Kategori Sedang berjumlah 18 siswa (40%), kategori kurang berjumlah 15 (33%), dan kategori kurang sekali berjumlah 2 siswa (4%). Tingkat kebugaran siswa SDN 27 Olo Kota Padang, diperoleh nilai (691), rata-rata (15,36).

Data Diatas Mengidentifikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SDN 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat berada pada kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Melihat tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V dan VI SDN 27 Olo Kota Padang yang secara keseluruhan sebagian besar berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani

siswa masih kurang merata dan optimal.

Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor seperti, kurangnya pengetahuan siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi dirinya sendiri, kurang asupan makanan bergizi, aktifitas fisik, dan kurang melakukan olahraga secara teratur.

KESIMPULAN

Berdasarkan perolehan rata-rata diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 27 Olo Kota Padang berada pada kategori sedang. Kebugaran jasmani pada siswa putri lebih rendah dibanding dengan siswa putra SDN 27 Olo Kota Padang, dengan rincian sebagai berikut:

Hasil dari tes koordinasi tangan dan mata (Child Ball) dari siswa putra dan siswa putri berbeda yakni siswa putra dikategorikan baik sedangkan siswa putri dikategori kurang. Untuk hasil dari tes Akurasi atau Ketepatan (Tok- Tok Ball) dari siswa putra dan siswa putri sama yakni kelincahan siswa putra dan siswa putri sama- sama dikategori sedang.

Hasil dari tes kelincahan (Shuttle run 4x10m get ball) dari siswa putra maupun siswa putri berbeda yakni kelincahan siswa putra dikategorikan sedang dan kelincahan siswa putri pada kategori kurang dan untuk hasil dari tes daya tahan otot perut (move the ball) dari siswa putra maupun siswa putri sama yakni pada kategori kurang.

Hasil dari tes daya tahan kardiovaskular (Lari 600 m) dari siswa putra maupun siswa putri berbeda yakni untuk siswa putra berada pada kategori baik sedangkan untuk siswa putri berada pada kategori sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., &

Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124-129.

Andesva, R., Zulfahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Pemain Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 8(2), 289-296.

Anindito, F., & Nabillah, A. A. (2023). Peranan Pendidikan Olahraga dalam Meningkatkan Pembelajaran dan Pengembangan Mahasiswa melalui Aktivitas Fisik: Sebuah Kajian Literatur. *LENERA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 16(1), 171-180

Bafirman, Asep Sujana Wahyuri. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik PT RajaGrafindo Persada DEPOK.

Barlian, Eri. 2018. Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Padang: Sukabina Press.

Giriwijoyo, S. dalam Akhmad, A. (2012). Landasan Teoretis Olahraga. Universitas Siliwangi

Husdarta, H.J.S. (2010). Kajian Teori Olahraga. Universitas Negeri Yogyakarta.

Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6(12), 146-153.

Kirk, David. (2021). *Physical Education*

- Futures: New Perspectives on the Role of Sport in Education. Routledge.
- Kurniawan, S., & Asnaldi, A. (2019). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 2(7), 23-27.
- Mutohir, T. C., & Mukhlis. (2018). Pendidikan Jasmani Adaptif: Teori dan Praktek. Surabaya: Unesa University Press.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2013). Dynamic Physical Education for Elementary School Children. Pearson Education.
- Rahman, F., Rosmawati, R., Arsil, A., & Asmi, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP N 1 Harau. *Jurnal JPDO*, 5(9), 21-27.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Septihana, S. A., Suwirman, S., Rosmawati, R., & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(7), 82-89.
- Sugiyanto, & Sutopo, M. (2021). Teori dan Aplikasi Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suhardi, M. Pd, Dwi cahyo widodo, S.Pd, M.Pd, Umi Haryani, M.Or, Aisyah Kemala,M.Pd. (2021). Panduan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia.
- Sutrisno, J., Pramudya, I., Aerken, X., & Fuchs, A. (2017). Surface grafting of poly (pentafluorostyrene) on the iron and iron oxide particles via reversible addition fragmentation chain transfer (RAFT) polymerization. *Journal of Applied Polymer Science*, 134(25).Riyadi, B. (2015). Pedagogi Olahraga: Teori dan Praktik dalam Pendidikan.
- Widiastuti, N. (2019). Pengantar Ilmu Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Zulfaini, I., Damrah, D., Rosmawati, R., & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal JPDO*, 6(3), 89-95.