

## Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang

Winda Lestari<sup>1</sup>, Sepriadi<sup>2</sup>, Jonni<sup>3</sup>, Mario Febrian<sup>4</sup>

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

[w1762164@gmail.com](mailto:w1762164@gmail.com)<sup>1</sup>, [sepriadi65@gmail.com](mailto:sepriadi65@gmail.com)<sup>2</sup>, [drs.jonni.mpd@gmail.com](mailto:drs.jonni.mpd@gmail.com)<sup>3</sup>,

[mariofebrian@fik.unp.ac.id](mailto:mariofebrian@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.9.2025.18>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar, Siswa

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah Deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2025 di sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang pada tahun ajaran 2025/2026, yang berjumlah sebanyak 72 siswa. Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Stratified random sampling* sehingga dalam penelitian ini berjumlah 24 peserta didik yang terdiri dari 12 putra dan 12 putri. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan TKSI fase C. Teknik analisis data menggunakan Teknik statistik deskriptif dengan rumus presentase. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa: yang mendapatkan kategori nilai Baik Sekali berjumlah 0 orang (0,00), Kategori Baik berjumlah 3 orang (12,50%), Kategori Sedang berjumlah 14 orang (58,33%), Kategori Kurang berjumlah 7 orang (29,16%), dan Kategori Kurang sekali berjumlah 0 orang (0,00%). Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang, diperoleh jumlah Nilai = 355, dan rata-rata = 14,79. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang berada pada kategori SEDANG.

**Keyowrds** : Physical Fitness, Elementary School, Students

**Abstract** : The problem in this study is the unknown Physical Fitness Level of fifth grade students of Elementary School 27 Anak Air, Padang City. The purpose of this study was to determine the Physical Fitness Level of fifth grade students of Elementary School 27 Anak Air, Padang City. This type of research is Descriptive. This research was conducted on February 27, 2025 at Elementary School 27 Anak Air, Padang City. The population in this study were all fifth grade students of Elementary School 27 Anak Air, Padang City in the 2025/2026 academic year, totaling 72 students. The sampling in this study was Stratified random sampling so that in this study there were 24 students consisting of 12 boys and 12 girls. The data collection technique used TKSI phase C. The data analysis technique used descriptive statistical techniques with a percentage formula. The results of this study indicate that: those who received the Very Good category were 0 people (0.00), the Good Category was 3 people (12.50%), the Moderate Category was 14 people (58.33%), the Less Category totaled 7 people (29.16%), and the Very Less Category totaled 0 people (0.00%). obtained a total value of 355, and an average of 14.79. Based on the frequency distribution table, the physical fitness of class V students of SD Negeri 27 Anak Air, Padang City is in the MEDIUM.

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik. Untuk mencapai tujuan pendidikan, salah satu program pemerintah dalam mewujudkannya adalah dengan pembinaan pendidikan di Sekolah Dasar Ali, M. (2009).

Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus (Ikhsan, 2017). "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018).

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran dalam kurikulum pendidikan yang tujuan utamanya adalah untuk mempromosikan kesejahteraan fisik, mental dan sosial emosional siswa melalui eksperimen berbagai aktivitas fisik dan olahraga (Sulthoni, 2022).

Pendidikan Sekolah Dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi dan sering juga disebut masa usia sekolah dasar adalah masa intelektual atau masa keserasian bersekolah (Sari, 2020).

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis untuk mengembangkan individu secara organik, perseptual, kognitif, dan emosional, serta merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang." (Chantika, Darni, Edwarsyah, & Febrian, 2024).

Di dalam dipediknas PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perspt

ual, kognitif sosial dan emosional Arrasyih (2019:3).

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.

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., Zulfahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. 2025).

Hernando & Atradinal (2020), Kebugaran adalah keadaan dimana tubuh mampu melakukan aktivitas tanpa terhalang oleh kelelahan sehingga mampu melakukan pekerjaan secara efisien dan efektif."

Kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi (Firdaus, 2020). Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

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. Rosmawati, R. (2025).

Pengembangan kebugaran jasmani melibatkan unsur fisik, mental, teknik, dan sosial. Pendidikan jasmani adalah pembelajaran fisik untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku sehat, sikap sportif,

dan kecerdasan emosi (Samsudin dalam Arsil, 2018:198).

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Seseorang yang aktif melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif. Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021).

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, serta kekuatan dan daya tahan otot. Sebaliknya, gaya hidup pasif atau kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, gangguan kardiovaskular, serta menurunnya daya tahan tubuh. Syafa Aulia, (2025)

Pada observasi awal di SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang, ditemukan bahwa banyak siswa kelas V mengalami kelelahan saat mengikuti pelajaran PJOK. Mereka juga menunjukkan kurangnya koordinasi gerakan, kelincahan yang rendah, serta daya tahan tubuh yang kurang optimal.

Faktor-faktor ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur, gaya hidup pasif.

Dalam konteks pendidikan, siswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan lebih tinggi dan lebih mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang menggunakan metode TKSI.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kondisi kebugaran jasmani siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Kebugara jasmani meliputi beberapa komponen utama, yaitu kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan koordinasi.

Dalam konteks pendidikan, siswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan lebih tinggi, yang membantu mereka tetap fokus dan semangat dalam belajar. Oleh karena itu, penilaian kebugaran jasmani menjadi langkah penting untuk memahami sejauh mana siswa siap untuk berpartisipasi secara aktif. Rahmadani, D. R (2025)

Menurut Iqbal, Darni, Jonni, dan Sari (2024), proses pembelajaran PJOK di sekolah memerlukan kebugaran jasmani yang baik agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan memiliki cadangan energi yang tersisa.

Husdarta (2023) berpendapat "Olahraga pendidikan adalah aktivitas fisik yang terstruktur dan terorganisasi yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh, menjaga kesehatan, dan kebugaran jasmani"

Dalam kegiatan fisik yang disediakan di sekolah, Maka dari itu penulis menggunakan instrumen penelitian dengan metode TKSI untuk mengukur kebugaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar negeri 27 anak air kota padang dan 5 item tes TKSI Fase C yang mana tes tersebut yaitu tes koordinasi, tes akurasi ketepatan, tes kelincahan, tes kekuatan otot perut, tes daya tahan.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Winarno (2019:57-58), penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa yang terjadi, menyelidiki keadaan, kondisi yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Jenis penelitian yang dilakukan berbentuk deskriptif yaitu meninjau dan mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan. Menurut (Gusril Khalik et al., 2019) "Metode deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri) tanpa membuat perbandingan.

Tempat penelitian dilaksanakan di SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang. Waktu pengambilan data dilaksanakan bulan Februari 2025. Populasi adalah suatu objek dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang.

Sampel merupakan bagian kecil dari populasi yang akan diteliti. Jika dilihat dengan seksama jumlah populasi maka dalam penelitian ini tidak semuanya dijadikan sampel, hanya sebagian yang dapat dijadikan sampel sesuai dengan pendapat Arikunto (2016: 104).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Stratified random sampling*. *Stratified random sampling* yaitu dengan membagi populasi ke dalam kelompok berdasarkan karakteristik tertentu, seperti usia, Jenis kelamin.

Mengingat populasi cukup besar, maka peneliti mengambil sampel sebanyak 30% dari masing-masing kelas. Dengan demikian maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 sampel.

Penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data yang menggunakan tes TKSI Fase C. Yang terdiri dari:

#### 1. Tes Koordinasi mata dan tangan (*Chill Ball*)

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.



Gambar 1. *Chill Ball Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

#### 2. Tes Akurasi Ketepatan (*Tok – tok Ball*)

Tes Akurasi ketepatan (*Tok – tok Ball*) yaitu tes yang dilakukan dengan melempar bola dari bawah menggunakan satu tangan sebanyak 10 bola tenis kesasaran 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.



Gambar 2. *Tok – Tok Ball*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 3. Tes Kelincahan (Agility) Shuttle Run 4x10 m Get Ball

Tes Kelincahan atau *Agility (Shuttle Run 4x10 m get ball)* adalah salah satu bentuk tes untuk mengukur kemampuan seseorang dalam bergerak dengan cepat dan lincah dalam jarak.

Tes ini sering digunakan untuk menilai kelincahan, koordinasi, dan kemampuan perubahan arah yang cepat. Pada penelitian ini, tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kelincahan siswa.



Gambar 3. Tes Kelincahan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 4. Tes Kekuatan Otot (Otot Perut) Move The Ball

Tujuan tes ini untuk mengukur kekuatan otot perut. 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.



Gambar 4. Tes *Move The Ball*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 5. Tes Daya Tahan Cardiovascular Lari 600 meter

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 untuk berkontraksi kerja otot dengan dalam waktu lama.

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. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 siswa SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang.



Gambar 5. Tes lari 600 m

Sumber : Dokumentasi Penelitian

## HASIL

Hasil analisis dari Tes kebugaran jasmani berdasarkan perhitungan TKSI diperoleh data yang berbentuk jumlah nilai dan waktu, kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada panduan TKSI. Bisa dilihat dari pemaparan tabel distribusi frekuensi Tes kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa : yang mendapatkan kategori nilai Baik Sekali berjumlah 0 orang (0,00), Kategori Baik berjumlah 2 orang (8,33%), Kategori Sedang berjumlah 15 orang (62,50%), Kategori Kurang berjumlah 7 orang (29,16%), dan Kategori Kurang sekali berjumlah 0 orang (0,00%).

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang, diperoleh jumlah Nilai = 352, dan rata-rata = 14,67. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang berada pada kategori SEDANG.

Data diatas mengidentifikasi bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V Sekolah dasar negeri 27 anak air kota padang berada pada kategori Baik, sedang, kurang.

Melihat tingkat kebugaran jasmani siswa masih kurang merata dan optimal, hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor seperti, kurangnya asupan makanan yang bergizi, aktifitas fisik dan kurang melakukan olahraga secara teratur, dan juga minimnya perhatian orang tua terhadap pentingnya kebugaran bagi para siswa.

**Tabel 1.** Kebugaran Jasmani siswa Kelas V Sekolah Dasar negeri 27 anak air

No	Jumlah Nilai	fa	fr	kategori
1	22 – 25	0	0,00%	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	2	8,33%	Baik (B)
3	14 – 17	15	62,50%	Sedang (S)
4	10 – 13	7	29,16%	Kurang (K)
5	5 – 9	0	0,00%	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Data hasil Penelitian

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa di SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang yang berjumlah 24 orang siswa, dengan menggunakan TKSI Fase C dengan 5 sub-item tes.

Tes Koordinasi (*Child Ball*), Tes Akurasi Ketepatan (*Tok-Tok ball*), Tes Kelincahan (*Agility Shuttle run 4x 10m, Get Ball*), Tes Kekuatan Otot perut (*move the ball*), Tes Daya Tahan (*Cardiovaskular*) lari 600 meter.

Dengan menggunakan tabel penilaian dan tabel norma klasifikasi TKSI fase C, maka dari keseluruhan data tersebut diketahui Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki setiap siswa per sub-itemnya sebagai berikut :

### 1. Tes Koordinasi (*Chill Ball*)

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. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 siswa SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang.

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas V di SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang siswa yang mendapatkan kategori Baik sekali berjumlah 2 orang (8,33%), kategori Baik berjumlah 8 orang 33,33(%), Kategori Sedang berjumlah 8 orang 33,33(%), kategori Kurang berjumlah 4 orang (16,67%), dan kategori kurang sekali berjumlah 2 orang (8,33%).

## 2. Tes Akurasi Ketepatan Tok – Tok Ball

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. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 siswa SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang.

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang siswa yang mendapatkan kategori Baik sekali berjumlah 0 orang (0,00%), kategori Baik berjumlah 8 orang (33,33%), Kategori Sedang berjumlah 8 orang (33,33%), kategori Kurang berjumlah 8 orang (33,33%), dan kategori kurang sekali berjumlah 0 orang (0,00%).

## 3. Tes Kelincahan (*Agility Shuttle Run 4x10 m Get Ball*)

Tes Kelincahan atau *Agility Shuttle Run 4x10 m 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. Pada penelitian ini, tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kelincahan siswa. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 siswa SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang.

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang siswa yang mendapatkan kategori Baik sekali berjumlah 1 orang (4,17%), kategori Baik berjumlah 4 orang (16,67%), Kategori Sedang berjumlah 9 orang (37,50%), kategori Kurang berjumlah 5 orang (20,83%), dan kategori kurang sekali berjumlah 5 orang (20,83%).

## 4. Tes Kekuatan Otot (*Otot Perut Move The Ball*)

Tujuan tes ini untuk mengukur kekuatan otot perut. 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. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 siswa SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang.

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang siswa yang mendapatkan kategori Baik sekali berjumlah 3 orang (12,50%), kategori Baik berjumlah 7 orang (29,17%), Kategori Sedang berjumlah 10 orang (41,67%), kategori Kurang berjumlah 2 orang (8,33%), dan kategori kurang sekali berjumlah 2 orang (8,33%).

## 5. Tes Daya Tahan *Cardiovaskular* Lari 600 meter

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 untuk berkontraksi kerja otot dengan dalam waktu lama.

apabila seseorang memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik, maka seseorang tersebut tidak akan memiliki kelelahan setelah melakukan serangkaian aktivitas sehari-hari. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 siswa SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang.

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang siswa yang mendapatkan kategori Baik sekali berjumlah 1 orang (4,17%), kategori Baik berjumlah 4 orang (16,67%), Kategori Sedang berjumlah 9 orang (37,50%), kategori Kurang berjumlah 8 orang (33,33%), dan kategori kurang sekali berjumlah 2 orang (8,33%).

Data di atas mengidentifikasi bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang berada pada kategori Baik, Sedang, dan Kurang. Melihat tingkat kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang yang secara keseluruhan sebagian besar berada pada kategori Sedang.

menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang merata dan optimal, hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor seperti, Kurangnya kemampuan koordinasi siswa dalam melakukan aktifitas fisik, Rendahnya tingkat akurasi ketepatan siswa, Rendahnya tingkat kelincahan siswa.

Rendahnya kekuatan otot perut siswa, Dan rendahnya daya tahan siswa. Berbagai

identifikasi masalah telah dipaparkan menjadi penyebab kurangnya kebugaran jasmani siswa SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang.

untuk mengatasi permasalahan tersebut bisa dilakukan dengan Memberikan pemahaman secara menyeluruh kepada para siswa, guru dan juga para orang tua betapa pentingnya kebugaran jasmani untuk aktivitas sehari hari, menjaga pola hidup dan pola makan dengan baik, dan berinovasi.

## KESIMPULAN

Dari 24 peserta didik kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang, yang mendapatkan kategori nilai Baik Sekali berjumlah 0 orang (0,00), Kategori Baik berjumlah 2 orang (8,33%), Kategori Sedang berjumlah 15 orang (62,50%), Kategori Kurang berjumlah 7 orang (29,16%), dan Kategori Kurang sekali berjumlah 0 orang (0,00%).

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang, diperoleh jumlah Nilai = 352, dan rata-rata = 14,67. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 27 Anak Air Kota Padang berada pada kategori SEDANG

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2009). Pendidikan untuk pembangunan nasional: menuju bangsa Indonesia yang mandiri dan berdaya saing tinggi. Grasindo.
- 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.
- Andini, S. F. (2020). Makalah Kebugaran Jasmani.
- Arikunto (2016: 104). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-114.
- Arrasyih (2019:3). Pendidikan adalah pilar utama pembangunan nasional
- Arsil, & Antoni, D. (2018). Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga. UNP.
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa semester akhir di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(0), 261-270.
- Darni, D., & Welis, W. 2018. Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424
- Gusril Khalik, M., Vivanti, D., & Miarsyah, M. (2019). *Metode deskriptif*. www.ijrp.org
- Hernando, Y., & Atradinal, A. 2020. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(1), 15-23. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/61>
- Ikhsan, N. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- 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 Pendidikan dan Olahraga*, 7(1), 158-164. <https://doi.org>
- Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6(12), 146-153.
- Kurniawan, S., & Asnaldi, A. (2019). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 2(7), 23-27.
- Pujianti, A., & Rosmawati, R. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat. *Jurnal JPDO*, 8(6), 2222-2233.
- Rahmadani, D. R., Adilla, A., Hasibuan, N. H., Fahmi, R., & Suyono, S. (2025). Penerapan Senam Lantai dan Senam Kesegaran Jasmani untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar, Kebugaran, dan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060913 Medan Tembung. *ALACRITY: Journal of Education*, 43-55.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133-138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Sulthoni. (2022). *Pengertian Kebugaran Jasmani*,

Manfaat, dan Unsur-Unsurnya.  
<https://tirto.id/pengertian-kebugaran-jasmani-manfaat-dan-unsur-unsurnya-gyXC>

syafa Aulia, N., br Surbakti, S. N., Darmayani, D., Dongoran, M., Bahri, N., & Sembiring, Z. (2025). Hubungan antara Kesemaptaan Jasmani dan Kesehatan Mental. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 175-18

Winarno, M.E, (2019). *Metodologi Penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.