

## TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI 13 SEBERANG PADANG UTARA KOTA PADANG

Muhammad Fithroh Aselva<sup>1</sup>, Asep Sujana Wahyuri<sup>2</sup>, Sefri Hardiansyah<sup>3</sup>, Mario Febrian<sup>4</sup>

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

[fitrohaselva21@gmail.com](mailto:fitrohaselva21@gmail.com)<sup>1</sup>, [asepswpo@fik.unp.ac.id](mailto:asepswpo@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [hardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:hardiansyah@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

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

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.56>.

**Kata Kunci** : Kebugaran jasmani, Siswa kelas V, Sekolah Dasar, TKSI

**Abstrak** : Permasalahan pada penelitian ini adalah masih banyak siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara Kota Padang yang mengabaikan pola hidup sehat, serta kurangnya perhatian sekolah terhadap peningkatan ketersediaan dan modifikasi alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ditambah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di sekolah tersebut. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi seluruh siswa kelas V yang berjumlah 47 orang, terdiri dari 30 siswa putra dan 17 siswa putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Sampling Total Populasi*, yaitu teknik pengambilan semua anggota populasi sebagai responden atau partisipan penelitian, sehingga untuk jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, yakni berjumlah 47 orang siswa. Data dikumpulkan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, dan dianalisis dengan distribusi frekuensi atau persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori "Sedang". Dari keseluruhan total 47 siswa, tidak ada siswa (0%) pada kategori "Baik Sekali" (nilai 22–25), 10 siswa (21%) pada kategori "Baik" (nilai 18–21), 26 siswa (56%) pada kategori "Sedang" (nilai 14–17), 10 siswa (21%) pada kategori "Kurang" (nilai 10–13), dan 1 siswa (2%) pada kategori "Kurang Sekali" (nilai ≤ 9).

**Keywords** : *Physical Fitness, Grade V Student, Elementary School, TKSI.*

**Abstract** : *This study addresses the problem that many fifth-grade students at State Elementary School 13 Seberang Padang North, Padang City, tend to neglect healthy lifestyle habits. In addition, the school has shown limited attention to improving the availability and modification of equipment for physical education learning, and the physical fitness level of the students has not yet been identified. The purpose of this study was to determine the physical fitness level of the fifth-grade students the school. This research employed a descriptive quantitative method, with the population consisting of all 47 fifth-grade students, including 30 boys and 17 girls. The sampling technique used was Total Population Sampling, meaning that all members of the population were selected as research participants, resulting in a sample size identical to the population size. Data were collected using the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI) Phase C and analyzed through frequency distribution and percentage calculations. The results revealed that, on average, the students' physical fitness level fell into the "Moderate" category. Out of 47 students, none (0%) were in "Excellent" category, 10 students (21%) were classified "Good," 26 students (56%) were "Moderate," 10 students (21%) were "Poor," and 1 student (2%) classified "Very Poor."*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan keinginan berusaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempertahankan sumber daya yang berkualitas, serta meningkatkan daya saing individu dalam menghadapi dinamika perubahan yang sangat pesat.

Menurut (Mustafa, 2022:78) Pendidikan jasmani dipandang sebagai suatu proses pembelajaran yang diarahkan untuk mendukung perkembangan fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap peserta didik. Melalui pelaksanaan aktivitas fisik, siswa dibentuk menjadi individu yang sehat, cerdas, terampil, serta memiliki budi pekerti luhur, yang pada akhirnya memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup di masa yang akan datang.

Kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator keberhasilan pembelajaran dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Tingkat kebugaran yang baik berpengaruh terhadap kualitas hidup serta prestasi akademik siswa. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki lebih banyak energi dan kebebasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Colley et al., 2019).

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif siswa sekolah dasar. Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan imunitas, menurunkan stres, dan memperbaiki kondisi afektif (Safitri et al., 2024). Oleh karena itu, kebugaran jasmani perlu diintegrasikan secara sistematis dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Menurut (Bafirman & Wahyuri, 2019:226) kebugaran jasmani dan konsep diri apabila keadaannya lebih baik, maka akan memperoleh kontribusi yang baik terhadap prestasi belajar. Konsep diri dapat ditingkatkan dengan cara belajar dan memahami diri dengan potensi yang dimiliki

dengan mempersiapkan program yang terencana, sistematis, dan terukur, karena konsep diri merupakan elemen psikologi yang relatif dapat dibimbing dan ditingkatkan.

Kebugaran ini tidak dapat diperoleh dalam waktu singkat, namun memerlukan keuletandan kesabaran untuk selalu mengikuti program secara tepat dan teratur (Muspita et al., 2018:70).

Menurut (Rayhan et al., 2023), kebugaran jasmani merupakan bagian dari kualitas hidup yang mencerminkan efisiensi seseorang dalam menjalankan aktivitas harian tanpa kelelahan yang berarti.

Menurut (Pranata & Kumaat 2022:108) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Selain itu kebugaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang beraktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan (Sepriadi, et al., 2017:25).

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama bagi siswa sekolah dasar. Anak-anak pada usia ini sedang berada dalam fase pertumbuhan dan masa bermain bentuk aktivitas fisik yang dilakukan cukup memerlukan perhatian yang khusus kepada guru dengan memberi aktivitas fisik berupa permainan kecil dimana memiliki peran untuk menunjang kesehatan serta perkembangan kebugaran jasmani dan motorik siswa sekolah dasar (Wahyuri, 2017:17).

Dalam kebugaran jasmani terdapat faktor yang mempengaruhi terhadap komponen yang berdampak pada kualitas bugar tubuh. Menurut (Janah & Kumaat, 2017:93), terdapat

beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani khususnya terhadap siswa usia 10-12 tahun antara lain:

- a. Makanan dan gizi
- b. Kegiatan fisik dan olahraga yang aktif
- c. Istirahat dan tidur yang cukup
- d. Kebiasaan hidup sehat dan lingkungan

Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa menurut Agus dalam Sari (2020:135), diantaranya:

- a. Aktivitas fisik
- b. Keturunan
- c. Usia
- d. Jenis kelamin

Menurut (Wahyuri et al., 2024:2625). Komponen kebugaran jasmani diantaranya yaitu daya tahan jantung (*cardiovascular*), daya tahan otot jantung (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kecepatan (*speed*) dan daya ledak otot (*explosive power*).

Selain itu, (Prastyawan & Pulungan, 2022:187), kebugaran jasmani siswa sekolah dasar terbagi dua komponen, yaitu komponen kesehatan dan komponen gerak (*motoric*). Komponen kesehatan terdiri dari kekuatan otot (*Muscular strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan otot (*Muscular endurance*), daya tahan jantung (*Cardiovascular endurance*). Selanjutnya, komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak (*motoric*) yang menunjang aktivitas sehari-hari. Komponen tersebut meliputi kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*).

Menurut (Hayati et al., 2021:1811), menjelaskan tiga karakteristik perkembangan pada siswa sekolah dasar, yaitu: perkembangan fisik siswa sekolah dasar,

perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial.

- a. Perkembangan fisik siswa sekolah dasar

Perkembangan fisik siswa sekolah dasar terkait pertumbuhan tulang, otot, dan tubuh. Pada usia 10 tahun, tinggi dan berat badan anak bertambah sekitar 3,5 kg, dan saat memasuki remaja (12-13 tahun), anak perempuan berkembang lebih cepat dibandingkan anak laki-laki.

- b. Perkembangan kognitif siswa sekolah dasar

Perkembangan kognitif siswa sekolah dasar berada pada fase operasional konkret, sehingga guru perlu mengembangkan penalaran mereka melalui benda nyata dan pengalaman langsung.

- c. Perkembangan psikososial

Perkembangan psikososial siswa sekolah dasar meliputi perubahan emosi, interaksi sosial, dan pembentukan identitas. Pada kelas tinggi, siswa mulai memasuki masa remaja yang ditandai dengan reflektivitas, yaitu berpikir dan menilai diri sendiri. Mereka menyadari perbedaan antara pikiran, perasaan, dan tindakan, sehingga sering membandingkan diri dengan orang lain dan berusaha memperbaiki perilaku.

Pola hidup anak-anak di masa sekarang mereka lebih memilih bermain *gadget* dibandingkan melibatkan diri dalam aktivitas fisik. Sehingga, menyebabkan pergeseran perilaku dalam menggunakan waktu luang, dimana layar *gadget* menjadi dominan dalam kehidupan sehari-hari, tren ini disebut gaya hidup sedentari yakni aktivitas yang mengeluarkan energi yang lebih rendah selain tidur dan berlanjut pada rutinitas aktivitas sehari-hari meliputi aktivitas seperti bermain game, menonton video, atau berinteraksi melalui media sosial yang mendominasi

kehidupan sehari-hari mereka. Tren ini mengundang perhatian karena memiliki dampak terhadap kesehatan fisik dan mental anak-anak. Dengan gaya hidup yang kurang aktif tersebut, kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani semakin dilupakan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara di Kota Padang diketahui siswa cenderung mengabaikan pola hidup sehat dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai, sehingga aktivitas fisik mereka tergolong rendah. Selain itu, guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut belum melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa, yang berdampak pada rendahnya motivasi serta kesadaran siswa dalam menjaga kebugaran jasmani.

Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai penyederhanaan dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia menjadi solusi yang relevan, karena lebih praktis dan sesuai dengan keterbatasan fasilitas sekolah. TKSI juga belum diterapkan di SDN 13 Seberang Padang Utara.

Melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia, guru dapat mengevaluasi proses pembelajaran dan merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani, hasil belajar, serta prestasi siswa secara lebih terarah dan terukur.

## METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dimana penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mendeskriptifkan dan menjelaskan data dengan sistematis dan objektif dan menggunakan metode survey berupa tes dan pengukuran (Samsu, 2021)

Tempat penelitian yang dilaksanakan ada dua tempat. Pertama di Sekolah Dasar Negeri

13 Seberang Padang Utara Kota Padang dan yang kedua di lapangan sepakbola Matador Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 bulan Mei tahun 2025.

Menurut (Barlian, 2016:36) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari.. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara yang berjumlah 47 siswa.

Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Sampling Total*. Menurut (Swarjana & Skm, 2022:113) *Sampling Total Populasi* adalah Teknik sampling yang mengambil semua anggota populasi sebagai responden atau partisipan dalam penelitian. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara yang berjumlah 47 siswa terdiri dari 30 putra dan 17 putri.

Dalam pengumpulan data pada penelitian ini ada tiga Teknik yang dilakukan peneliti, berikut teknik pengumpulan data penelitian:

- 1) Melakukan observasi langsung ke tempat objek penelitiannya, yaitu siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara Kota Padang.
- 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 13 Seberang Padang Utara Kota Padang.

Berikut Pelaksanaan dari beberapa butir tes dalam rangkaian Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

a. 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

b. 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

c. Kelincahan: *Shuttle Run 4x10m get ball*

Tes lari bolak balik menempuh jarak 10meter antara dua garis paralel sambil memindahkan 4 bola dilakukan secepat-cepatnya.



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

Sumber: Dokumentasi Penelitian

d. Kekuatan Otot: *Move the Ball*

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



Gambar 4. Tes Kekuatan Otot: *Move the Ball*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

e. Daya Tahan: *Run 600m*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari sampai menempuh jarak 600 m.



Gambar 5. Tes Daya Tahan: *Run 600m*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

## HASIL

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara Kota Padang. Untuk mengetahui hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara Kota Padang yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item Tes Kebugaran Siswa Indonesia dilaksanakan, yaitu Tes Koordinasi Tangan dan Mata, Tes Akurasi, Tes Kelincahan, Tes Kekuatan Otot Perut, dan Tes Daya Tahan.

### 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara Kota Padang

Secara keseluruhan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara Kota Padang, memperoleh skor nilai minimal 8, nilai maksimal 21, Rata-rata diperoleh sebesar 15,57 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,67. Setelah data terkumpul maka dikategorikan nilai yang sesuai didapatkan yang dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara Kota Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
22-25	0	0%	Baik Sekali
18-21	10	21%	Baik
14-17	26	56%	Cukup
10-13	10	21%	Kurang
≤9	1	2%	Kurang Sekali
Jumlah	47	100%	

**Sumber:** Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 distribusi kebugaran jasmani, dari keseluruhan siswa yang

berjumlah 47 siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara Kota Padang, Kec Padang Selatan yang mendapatkan pada rentang nilai 22-25 kategori "Baik Sekali" berjumlah 0 orang siswa (0%), pada rentang nilai 18-21 kategori "Baik" berjumlah 10 orang siswa (21%), pada rentang nilai 14-17 kategori "Sedang" berjumlah 26 orang siswa (56%), pada rentang nilai 10-13 kategori "Kurang" berjumlah 10 orang siswa (21%), dan pada rentang nilai ≤ 9 kategori "Kurang Sekali" berjumlah 1 orang siswa (2%). Tingkat Kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara Kota Padang, dengan rata-rata (15,57) dikategorikan "Sedang".

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara Kota Padang berada pada kategori "Sedang". Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik perlunya beberapa latihan untuk menunjang unsur kebugaran jasmani siswa.

Hasil tes koordinasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa putra dikategorikan dalam kategori "Baik", sedangkan siswa putri dikategorikan dalam kategori "Sedang". Untuk mempertahankan serta meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan, latihan tambahan perlu dilakukan. Menurut (Andri et al., 2022), metode latihan *one ball overhand dribble between two hands* dan *two ball overhand dribble* telah terbukti efektif dalam meningkatkan koordinasi mata dan tangan.

Sementara itu, (Ali, 2023), dalam penelitian keputastakaannya ditemukan bahwa permainan tradisional *seperti lato-lato, kelereng, dan bola bekel* dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan koordinasi mata, tangan, dan

kaki pada anak. Temuan dari berbagai penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai dasar dalam perancangan program latihan tambahan di luar jam sekolah guna mengoptimalkan kemampuan koordinasi siswa.

Unsur kebugaran jasmani kedua yang diuji adalah akurasi. Berdasarkan hasil tes *Tok Tok Ball*, mayoritas siswa putra dikategorikan dalam kategori "Sedang", sedangkan siswa putri lebih dominan berada pada kategori "Kurang". Oleh karena itu, peningkatan akurasi perlu dilakukan melalui berbagai bentuk latihan.

Beberapa metode latihan yang dapat diterapkan antara lain dengan menendang bola ke arah gawang dari jarak dekat yang kemudian ditingkatkan secara bertahap, melakukan pengulangan tes *Tok Tok Ball* di rumah, melempar bola ke tembok dengan sasaran tertentu, serta melakukan permainan lempar tangkap bola bersama teman. Latihan-latihan tersebut ditujukan untuk meningkatkan ketepatan gerakan serta koordinasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Unsur kebugaran jasmani ketiga yang diukur dalam penelitian ini adalah kelincahan. Berdasarkan hasil tes *Shuttle Run 4x10 meter get ball*, diketahui bahwa sebagian besar siswa putra tergolong dalam kategori "Baik", sedangkan siswa putri dominan berada pada kategori "Sedang". Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan siswa secara umum cukup baik, namun tetap perlu dipertahankan dan ditingkatkan melalui latihan yang sesuai.

Beberapa bentuk latihan telah direkomendasikan melalui berbagai hasil penelitian, di antaranya permainan tradisional seperti *gobak sodor* yang dilaporkan oleh (Bawazir et al., 2024) dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan

kelincahan siswa sekolah dasar. Penelitian lain oleh (Hanin & Noordia, 2024) juga menyebutkan bahwa permainan *menjala ikan* secara signifikan meningkatkan kelincahan pada anak. Selain itu, permainan *lari balok* sebagaimana dijelaskan oleh (Rizqa et al., 2023) dinilai efektif dalam melatih kelincahan siswa.

Latihan fisik seperti lari *zig-zag* dan *shuttle run* juga dapat dijadikan bagian dari kegiatan pemanasan yang diterapkan sebelum olahraga, sehingga kelincahan siswa dapat dioptimalkan. Seluruh metode ini dapat dengan mudah digunakan oleh pendidik sebagai acuan dalam merancang latihan yang mendukung pengembangan kelincahan siswa.

Unsur kebugaran jasmani keempat yang diuji dalam penelitian ini adalah kekuatan otot. Melalui tes *Move the Ball* yang berfungsi untuk mengukur kekuatan otot perut, siswa putra diklasifikasikan dominan dalam kategori "Sedang" dan "Baik", sedangkan siswa putri cenderung berada pada kategori "Kurang" dan "Sedang". Berdasarkan hasil tersebut, kemampuan kekuatan otot perut, terutama pada siswa putri, perlu ditingkatkan melalui latihan fisik yang terarah.

Beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut antara lain latihan *sit-up*, *plank*, *leg raise*, serta gerakan mengangkat kaki saat dalam posisi tidur terlentang seperti mengayuh pedal. (Herawan et al., 2023) menyatakan bahwa latihan *bent arm twist* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan serta daya tahan otot perut dan *core* pada siswa. Sementara itu, (Yanti, 2022) menjelaskan bahwa latihan secara teratur seperti *push-up* dan *plank* terbukti mampu memperkuat otot lengan dan otot perut. Berdasarkan temuan para ahli tersebut, program latihan tambahan

dapat dirancang untuk mendukung penguatan otot perut siswa secara lebih optimal dan berkelanjutan.

Unsur kebugaran jasmani kelima yang diukur dalam penelitian ini adalah daya tahan. Kemampuan ini dinilai melalui tes lari 600 meter yang bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru siswa. Berdasarkan hasil tes, siswa putra diklasifikasikan dominan dalam kategori "Sedang" dan "Kurang", sedangkan siswa putri sebagian besar berada pada kategori "Sedang". maka untuk mempertahankan dan mencapai kebugaran jasmani pada hasil yang baik sekali maka unsur daya tahan kardiovaskular perlu ditingkatkan.

Latihan meningkatkan daya tahan seperti berlari, bersepeda, dan berenang telah dikenal efektif dalam meningkatkan kapasitas paru-paru dan kesehatan jantung. Selain itu, daya tahan kardiovaskular juga dapat ditingkatkan melalui latihan *skipping*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati et al., 2016), di mana dijelaskan bahwa latihan *skipping* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *cardiovascular endurance* pada anak usia sekolah antara 10 hingga 12 tahun.

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara Kota Padang masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara terstruktur dan terprogram. Guru pendidikan jasmani perlu merancang pembelajaran melalui modifikasi permainan kecil yang menarik dan tidak monoton agar siswa termotivasi dalam mengikuti kegiatan praktik. Hal ini sejalan dengan temuan (Afrian et al., 2022:153), yang menunjukkan bahwa modifikasi permainan kecil memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Selain itu, peningkatan kebugaran jasmani juga perlu didukung dengan pemenuhan asupan gizi melalui konsumsi makanan bergizi seimbang, peningkatan asupan vitamin C, istirahat yang cukup, pengurangan penggunaan *gadget*, serta pengujian kebugaran jasmani secara rutin, misalnya satu kali setiap tiga pertemuan, dapat menjadi sarana motivasi bagi siswa untuk mencapai kondisi fisik yang lebih baik. Dukungan orang tua dan lingkungan sekolah juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup aktif yang berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk beraktivitas sehari-hari tanpa cepat merasa lelah. Bagi siswa, kebugaran yang terjaga bukan hanya membantu mengikuti pelajaran dengan lebih baik, tetapi juga membuat mereka lebih bersemangat dan fokus saat belajar. Karena itu, menjaga kebugaran jasmani seharusnya menjadi bagian dari pembinaan siswa di sekolah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu kebugaran jasmani secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara Kota Padang dikategorikan Sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrian, T., Wahyuri, A. S., Rasyid, W., & Jonni, J. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Dalam Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Kecil Di Unit Pelaksana Teknis Sekolah Menengah

- Pertama Negeri 3 Batusangkar. *Jurnal JPDO*, 5(11), 144-155.
- Ali, M. (2023). Meningkatkan Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Anak Melalui Permainan Tradisional. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 2(2), 61-67.
- Andri, J., Rohendi, A., & Hartono, T. (2022). Pengaruh Latihan One Ball Overhand Dribble Between Two Hands dengan Two Ball Overhand Dribble Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata dan Tangan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 95-102.
- Bafirman, H., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik. Depok: Rajawali Pers.
- Barlian, E. (2016). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Padang: Suka Bina Press.
- 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.
- Colley, R., Clarke, J., Janssen, I., Doyon, C. Y., Lang, J. J., Tremblay, M. S., & Timmons, B. W. (2019). Trends in physical fitness among Canadian children and youth. *Health reports*, 30(10), 3-14.
- Hanin, N., & Noordia, A. (2024). Optimalisasi Kelincahan melalui Penerapan Olahraga Tradisional Menjala Ikan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 91-97.
- Hayati, F., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. (2021). Karakteristik Perkembangan Siswa Sekolah Dasar: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1809-1815.
- 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), 111-118.
- Janah, R., & Kumaat, N. A. (2017). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SDN Lidah Wetan Iv/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3), 90-96.
- Muspita, Kamarudin, & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80.
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan*

*Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193.

- Rahmawati, S., Budiyati, B., & Indriyawati, N. (2016). 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), 112–118.
- Rayhan, M., Firdaus, K., Zulman, Z., & Febrian, M. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMP Negeri 30 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 61-67.
- 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.
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Selvi Triwanvi, & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56.
- Samsu. (2021). *Metode Penelitian:(Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development)*. Jambi: Pusaka
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Swarjana, I. K., & Skm, M. P. H. (2022). Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Wahyuri, A. S. (2017). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis aktivitas bermain. *Jurnal MensSana*, 2(2), 14–18.
- Wahyuri, A. S., Asnaldi, A., & Febrian, M. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2656–2664.
- Yanti, R. E., & Yusradinafi, Y. (2024). Pengaruh latihan Plank Terhadap Kekuatan Otot Perut pada Atlet Pemula Pencak Silat PSHT di Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*, 4(1), 24-36.