

Survei Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri Mardiharjo Kabupaten Musi Rawas

Gading Kynanti¹, Asep Sujana Wahyuri², Khairuddin³, Mario Febrian⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia¹²³⁴

¹gadingkynanti26@gmail.com, ²Asepsw@fik.unp.ac.id, ³khairuddin@fik.unp.ac.id,

⁴mariofebrian@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0075>

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Mardiharjo

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kebugaran jasmani kelas V SD Negeri Mardiharjo Kabupaten Musi Rawas. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Mardiharjo Kabupaten Musi Rawas. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SD Negeri Mardiharjo Kabupaten Musi Rawas, sedangkan pelaksanaan penelitian tersebut dilaksanakan pada bulan Januari Tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas V di SD Negeri Meardiharjo berjumlah 23 orang. Teknik penarikan sampel adalah teknik Sampling Jenuh, maka sampel diambil berjumlah dari seluruh siswa kelas V yang berjumlah 23 orang. Intrumen penelitian ini menggunakan tes berupa Tes Kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang terdiri dari 1) *Child Ball Test*, 2) *Tok-Tok Ball Test*, 3) *Move The Ball Test*, 4) *Shuttle Run Test 4×10M*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif persentatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Mardiharjo kabupaten Musi Rawas diperoleh : dari 23 sampel dalam 5 kategori yaitu sebanyak 0 siswa (0%) siswa kategori Baik Sekali (BS), 11 siswa (48%) kategori Baik (B), 11 siswa (48%) kategori Sedang (S), 1 siswa (4%) kategori Kurang (K), dan 0 siswa (0%) kategori Kurang Sekali (KS).

Keywords : Physical Fitness, Fifth Grade Students of SD Negeri Mardiharjo

Abstract : The problem in this study is that the level of physical fitness of fifth-grade students at SD Negeri Mardiharjo, Musi Rawas Regency, is not yet known. The purpose of this study is to determine the physical fitness level of fifth-grade students at SD Negeri Mardiharjo, Musi Rawas Regency. This research is a descriptive study. The research was conducted at the sports field of SD Negeri Mardiharjo, Musi Rawas Regency, in January 2026. The population in this study consisted of all fifth-grade students at SD Negeri Mardiharjo, totaling 23 students. The sampling technique used was total sampling (saturated sampling), meaning that all members of the population were used as the sample, resulting in 23 students. The research instrument used was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase C, which consists of: (1) *Child Ball Test*, (2) *Tok-Tok Ball Test*, (3) *Move The Ball Test*, and (4) *Shuttle Run Test 4×10 meters*. The data analysis technique used was descriptive quantitative statistical analysis in the form of percentages. The results of the study show that the physical fitness level of fifth-grade students at SD Negeri Mardiharjo, Musi Rawas Regency, from 23 samples in five categories, is as follows: 0 students (0%) in the Very Good category, 11 students (48%) in the Good category, 11 students (48%) in the Moderate category, 1 student (4%) in the Poor category, and 0 students (0%) in the Very Poor category.

PENDAHULUAN

Pendidikan didefinisikan sebagai proses memfasilitasi pembelajaran atau perolehan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, kepercayaan, dan kebiasaan (Murray, J. (2023))

“Pendidikan adalah suatu proses yang berlangsung secara universal dalam kehidupan manusia memungkinkan manusia untuk mengendalikan dirinya, sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya. (Putri et al., 2025)”

“Pendidikan adalah upaya yang disengaja dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses belajar (Rahman & Hadi., 2024).

“Pendidikan Olahraga merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir, stabilitas emosional, dan aspek sosial peserta didik melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani (Sormin, E. G., 2024).”

“Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam pendidikan dan pengasuhan anak muda, membantu mereka mengembangkan gaya hidup sehat, literasi fisik, dan motivasi, dan harus menjadi inti dari upaya sekolah karena meletakkan dasar bagi kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hayat (Adi, S. et al., 2025).

“Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan pada diri seseorang dengan maksud untuk mencapai derajat sehat. tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat” (Damanik, A. R. A., & Hasibuan, A. R., 2024)

“Pendidikan kesehatan mendefinisikan konsep ini sebagai kesempatan belajar yang secara sadar dibangun dan melibatkan beberapa bentuk komunikasi yang dirancang

untuk meningkatkan literasi kesehatan, termasuk meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan hidup yang kondusif bagi kesehatan individu dan komunitas (Khazhymurat, A. (2023).”

Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk perubahan pada tubuh manusia dengan tujuan agar tubuh individu bisa lebih sehat dari sebelumnya (Ismadi, H., 2023)

Sekolah merupakan tempat utama pendidikan di Indonesia yang diselenggarakan sebagaimana diamanatkan dalam UU Sisdiknas nomor 20 tahun 2023, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana

Untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sedangkan menurut Apriyano (2017) bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Menurut Sepriadi, S. (2017) “Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi.

Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan”.

“Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam

melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (Neldi, H., 2018)

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda, S. A., & Deswandi, D, 2022).

Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan (Maidarisa, E., Jonni, J., Sepriadi, S., & Amra, F. (2023)

Salah satu aktivitas fisik penunjang kebugaran jasmani adalah olahraga. Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, A. 2016).

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Asnaldi, A, 2019).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, A. Umar, and A, 2018).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradin, A, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017).

Sementara menurut Sepriani and E. Eldawaty (2018) masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga

dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang. Tujuan utama melakukan aktivitas gerak berupa olahraga adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu (Jonni, 2018).

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, M. A, 2018).

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahragamerupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, A.,& Lawanis, H, 2023).

Menurut Agus, M (2012), “Kebugaran Jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberi kesanggupan untuk seseorang menjalankan hidup yang produktif serta menyesuaikan diri pada tiap pembeda fisik (*physical stres*) yang layak”.

Ciri yang memiliki kebugaran jasmani yaitu resisten terhadap penyakit, memiliki daya tahan otot yang lokal, mempunyai daya tahan terhadap jantung, memiliki power yang kuat, memiliki kecepatan, ketepatan, serta memiliki kekuatan.

Akan tetapi realita yang ditemukan dilapangan pada kondisi saat ini justru masih belum diketahui kebugaran jasmani siswa tersebut. Hal ini diduga dapat menjadikan hasil belajar siswa menjadi rendah dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK disekolah.

Oleh karna itu guru dituntut agar lebih profesional dalam menciptakan sebuah materi pembelajaran yang lebih terpadu. Serta memanfaatkan dan menggunakan fasilitas

yang ada untuk menciptakan pembelajaran yang lebih menarik dan tidak monoton, Dengan keterbatasan tersebut juga dapat mengakibatkan atau berdampak terhadap kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada saat melakukan Kampus Mengajar di Sekolah Dasar Negeri Mardiharjo Kabupaten Musi Rawas, peneliti melihat dan berdiskusi pada guru PJOK di Sekolah tersebut bahwa belum pernah ada yang melakukan peninjauan tingkat kebugaran jasmani pada siswa,

Dikarenakan para guru kurang begitu memahami dan mengerti dengan pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani sehingga guru PJOK berpendapat bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam pembelajaran sehari-hari. Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Mardiharjo sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK tetapi disayangkan ketika pembelajaran PJOK berlangsung mereka mudah lelah, Hal ini diduga karena kebugaran jasmani siswa yang belum sesuai seperti yang diharapkan.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Dalam penelitian nanti peneliti memilih menggunakan tes kebugaran siswa indonesia (TKSI), dengan menggunakan tes kebugaran siswa indonesia tentu peneliti dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Mardiharjo terutama pada kelas V.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam terkait dengan kondisi kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Mardiharjo Kabupaten Musi Rawas.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif., dimana penelitian ini menggunakan metode

kuantitatif.

Menurut Sugiono (2017) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk mendeskriptifkan serta menjelaskan data secara sistematis dan objektif pada populasi atau sampel tertentu.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian dan analisis data yang bersifat statistik. Penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing dan penguji setelah proposal di seminarkan.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari Tahun 2026. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Mardiharjo merupakan salah satu sekolah negeri dari kabupaten Musi Rawas.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sumber data dalam penelitian (Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R., 2023).

Populasi merupakan seluruh individu yang dijadikan objek penelitian yang berada dalam satu wilayah atau kelompok tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Noprita, V., Sepriadi, S., & Asnaldi, A, 2024).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas V SD Negeri Mardiharjo Kabupaten Musi Rawas berjumlah (23) orang.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih dengan teknik tertentu untuk mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian (Asmana, Yaslindo, Wahyuri, & Resmana, 2023)

Hal ini dilakukan apabila jumlah populasi relatif kecil kurang dari 30 orang atau peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase C. Yang meliputi *Child*

Ball Test, Tok-Tok Ball Test, Move The Ball Test, Shuttle Run Test 4×10M.

HASIL

1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia Putra

Hasil pengukuran dari tes kebugaran siswa Indonesia putra dari 10 orang siswa kelas V SD Negeri Mardiharjo di peroleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 17,4 standar deviasi 2,5 yaitu score tertinggi 2 dan score terendah 4. Selanjutnya distribusi hasil data tes kebugaran siswa Indonesia putra tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai TKSI Putra

No	skor	fa	fr	kategori
1	2	1	10%	kurang
2	3	4	40%	sedang
3	4	5	50%	baik
	jumlah	10	100%	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel diatas , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil tes kebugaran siswa Indonesia pada 10 siswa putra untuk kategori Baik (B) 5 siswa (50%) , kategori Sedang (S) 4 siswa (40%), dan untuk kategori Kurang (K) 1 Siswa (10%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini



Gambar 1. Salah Satu Tes Kebugaran Jasmani
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Siswa berdiri dibelakang garis batas lemparan dengan bola tenis ditangan Siswa melakukan lemparan dari bawah menggunakan satu tangan ke keranjang saat bunyi peluit. Siswa melakukan 10 kali lemparan

2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia Putri

Hasil pengukuran dari tes kebugaran siswa Indonesia putri dari 13 orang siswa kelas V SD Negeri Mardiharjo di peroleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 17,2 standar deviasi 1,8 yaitu score tertinggi 4 dan score terendah 3. Selanjutnya distribusi hasil data tes kebugaran siswa Indonesia putri tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai TKSI Putri

No	skor	fa	fr	kategori
1	3	7	54%	Sedang
2	4	6	46%	Baik
	jumlah	13	100%	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel diatas , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil tes kebugaran siswa Indonesia pada 13 siswa putri untuk kategori Baik (B) 6 siswa (46%), dan untuk kategori Sedang (S) 7 Siswa (54%)



Gambar 2. Salah Satu Tes Kebugaran Jasmani
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Siswa terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk, posisi kaki disamping kanan dan kiri ban motor, tangan lurus menempel ke lantai. Siswa mengangkat tubuh pada saat pengujian memberi aba-aba atau pada saat pengujian meniup peluit dan mengambil bola menggunakan kedua tangan menyentuh lantai.

Siswa bergerak terlentang dan meletakkan bola menggunakan kedua tangan melewati muka sampai kedua tangan menyentuh lantai. Siswa melakukan gerakan berulang ulang tanpa berhenti dalam waktu 30 detik.

3. Hasil Penelitian Keseluruhan

Pada penelitian kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri Mardiharjo terdapat 23 Sampel dan diantaranya ada 13 sampel perempuan dan 10 sampel laki-laki.

Setiap Sampelnya memiliki kategori yang berbeda-beda, berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil pengukuran dari tes kebugaran siswa Indonesia untuk keseluruhan sampel dari 23 orang siswa kelas V SD Negeri Mardiharjo di peroleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 17,3 standar deviasi 3,12 yaitu score tertinggi 4 dan score terendah 2.

Selanjutnya distribusi hasil data tes kebugaran siswa Indonesia secara keseluruhan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Keseluruhan TKSI

No	Skor	fa	fr	kategori
1	2	1	4%	Kurang
2	3	11	48%	Sedang
3	4	11	48%	Baik
	jumlah	23	100%	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Mardiharjo yaitu 11 siswa (48%) kategori Baik

(B), 11 siswa (48%) kategori Sedang (S), 1 siswa (4%) kategori Kurang (K)



Gambar 3.foto bersama dengan sampel penelitian

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Peneliti melakukan sesi foto bersama sebagai bukti bahwa peneliti telah melakukan penelitian di tempat penelitian yang sudah ditentukan

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Mardiharjo Kabupaten Musi Rawas berdasarkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C.

Menurut Arsil & Antoni (2018) mengatakan bahwa "Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik". Kebugaran jasmani merupakan faktor utama bagi manusia untuk dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kondisi kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga,

karena berkaitan langsung dengan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan tubuh (Kurniawan, A., & Wahyuri, A. S)

Kebugaran jasmani tidak berdiri sendiri, tetapi bersama konsentrasi ikut menentukan keberhasilan belajar (Hanna, D., Khairuddin, K., Bakhtiar, S., & Apriyano, B. (2024).

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang hingga baik, dengan distribusi akhir 48% kategori baik, 48% kategori sedang, dan 4% kategori kurang.

Temuan ini menandakan bahwa secara keseluruhan siswa telah memiliki kondisi fisik yang cukup memadai untuk menunjang aktivitas belajar dan aktivitas fisik sehari-hari, meskipun perkembangan setiap komponen kebugaran belum merata.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat dijelaskan hal-hal sebagai berikut: Kebugaran Jasmani siswa Kelas V SD Negeri Mardiharjo secara keseluruhan diketahui bahwa siswa yang mempunyai kebugaran jasmani sebanyak 0 siswa (0%) siswa Baik Sekali (BS), 11 siswa (48%) Baik (B), 11 siswa (48%) Sedang (S), 1 siswa (4%) Kurang (K), dan 0 siswa (0%) Kurang Sekali (KS)

Dari komponen koordinasi mata dan tangan, yang diukur melalui *Child Ball Test*, sebagian besar siswa baik putra maupun putri berada pada kategori baik sekali. Dominasi skor tinggi pada tes ini menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi gerak dasar yang melibatkan lempar dan tangkap bola telah berkembang optimal.

Pada usia sekolah dasar, keterampilan manipulatif seperti melempar dan menangkap biasanya berkembang melalui aktivitas bermain, sehingga tingginya capaian pada tes ini mengindikasikan bahwa siswa cukup sering terlibat dalam aktivitas gerak yang bersifat permainan.

Berbeda dengan hasil tersebut, komponen ketepatan gerak yang diukur melalui *Tok-Tok Ball Test* menunjukkan hasil paling rendah dibandingkan komponen lainnya. Mayoritas siswa, baik putra maupun putri, berada pada kategori kurang, tanpa ada yang mencapai kategori baik. Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan koordinasi presisi yang menuntut kontrol gerak halus, ritme, serta konsentrasi berkelanjutan belum berkembang secara optimal.

Keterampilan ini berbeda dari koordinasi dasar karena membutuhkan latihan yang lebih spesifik, terstruktur, dan berulang. Rendahnya hasil yang merata pada kedua kelompok menunjukkan bahwa keterbatasan ini bukan bersifat individual, melainkan mencerminkan kurangnya porsi latihan ketepatan gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam mendukung etos kerja dan prestasi akademi siswa seperti meningkatkan daya konsentrasi, semangat, dan ketenangan dalam belajar.

Pada komponen kekuatan dan daya tahan otot perut, yang diukur melalui *Move The Ball Test*, hasil menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori sedang hingga

baik, dengan performa putri cenderung lebih tinggi dan lebih merata dibandingkan putra.

Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan otot inti siswa telah berkembang cukup baik, terutama pada siswa putri yang menunjukkan kestabilan performa dengan variasi nilai yang kecil. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik tugas gerak yang lebih menekankan kontrol dan ketahanan otot daripada kekuatan eksplosif.

Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum siswa telah memiliki dasar kekuatan otot yang memadai, namun masih diperlukan latihan berkelanjutan untuk meningkatkan ketahanan otot secara optimal pada seluruh siswa.

Komponen kelincahan, yang diukur melalui *Shuttle Run 4×10 meter*, menunjukkan dominasi kategori baik pada kedua kelompok. Siswa putra memiliki rata-rata sedikit lebih tinggi serta terdapat capaian kategori baik sekali, sedangkan siswa putri cenderung lebih merata pada kategori baik dan sedang. Kelincahan berkaitan erat dengan kemampuan mengubah arah secara cepat dan terkontrol, yang banyak berkembang melalui aktivitas permainan dinamis. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan gerak cepat dan responsif yang memadai.

Komponen daya tahan kardiovaskular yang diukur melalui lari 600 meter memperlihatkan hasil yang cenderung berada pada kategori sedang, terutama pada siswa putri. Siswa putra menunjukkan proporsi kategori baik yang lebih besar, namun tetap

terdapat siswa pada kategori sedang dan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan jantung dan paru-paru dalam mendukung aktivitas fisik berkelanjutan belum berkembang secara merata.

Jika ditinjau secara menyeluruh, pola hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen kebugaran yang bersifat koordinatif dasar dan kelincahan berkembang lebih baik dibandingkan komponen yang menuntut ketepatan presisi dan daya tahan kardiovaskular.

Hal ini menggambarkan bahwa aktivitas fisik siswa lebih banyak melibatkan gerakan dinamis dan permainan umum, sementara latihan yang bersifat terstruktur untuk meningkatkan akurasi gerak dan daya tahan masih terbatas. Keseimbangan antar komponen kebugaran sangat penting, karena setiap unsur saling mendukung dalam menunjang kemampuan fisik secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu Hasil penelitian kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Mardiharjo dari 23 sampel dalam 5 kategori yaitu sebanyak 0 siswa (0%) siswa kategori Baik Sekali (BS), 11 siswa (48%) kategori Baik (B), 11 siswa (48%) kategori Sedang (S), 1 siswa (4%) kategori Kurang (K), dan 0 siswa (0%) kategori Kurang Sekali (KS), Hal tersebut dibuktikan dengan jumlah persentase kategori "Normal" yaitu 100%

Jadi dapat disimpulkan hasil penelitian tentang Tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Mardiharjo dinilai Sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., et al. (2025). *Peran pendidikan jasmani dalam membentuk gaya hidup sehat dan literasi fisik peserta didik*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Agus, M. (2012). *Olahraga kebugaran jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Apriyano. (2017). *Fungsi pendidikan nasional dalam membentuk karakter bangsa*. Jurnal Pendidikan Nasional.
- Arsil & Antoni, (2018). *Bahan Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang; Fik Universitas Negeri Padang
- Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 11-8
- Asmana, N. D., Yaslindo, Y., Wahyuri, A. S., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 129-135.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Damanik, A. R. A., & Hasibuan, A. R. (2024). *Tujuan pendidikan kesehatan dalam perubahan perilaku hidup sehat*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Hanna, D., Khairuddin, K., Bakhtiar, S., & Apriyano, B. (2024). *Hubungan kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani*. Jurnal JPDO, 7(11), 2583-2593.
- Ismadi, H. (2023). *Konsep pendidikan kesehatan dan perubahan kondisi tubuh individu*. Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Jonni. 2018. Perbedaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic Dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh (Studi Eksperimen Pada Anggota Studio Senam Haryati Kota Padang). *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 2, 37-46.
- Khazhymurat, A. (2023). *Health education as a structured learning opportunity to improve health literacy*. International Journal of Health Education.
- Kurniawan, A., & Wahyuri, A. S. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*, 8(9), 1107-1115.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan siswa putra. *Jurnal Jpdo*, 6(4), 34-40.
- Maidarisa, E., Jonni, J., Sepriadi, S., & Amra, F. (2023). Hubungan Tingkat kebugaran

- jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa. *Jurnal JPDO*, 6(2), 120-125.
- Murray, J. (2023). *Foundations of education: Learning, knowledge, and belief systems*. Educational Studies Journal.
- Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 322217.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Noprita, V., Sepriadi, S., & Asnaldi, A. (2024). Kemampuan Koordinasi Gerak Dasar Siswa Kelas III Di Sekolah Dasar Negeri 01 Asam Jujuhan, Nagari Sungai Limau, Kecamatan Asam Jujuhan, Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2476-2486.
- Putri, et al. (2025). *Hakikat pendidikan sebagai proses pengembangan potensi manusia*. Jurnal Pendidikan Indonesia.
- Rahman, & Hadi. (2024). *Pendidikan sebagai proses terencana dalam menciptakan lingkungan belajar*. Jurnal Ilmu Pendidikan.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Sormin, E. G. (2024). *Konsep pendidikan olahraga dalam pengembangan kebugaran jasmani dan aspek sosial peserta didik*. Jurnal Pendidikan Olahraga.
- Sugiono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV.Afabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Zulman, A. Umar, and A., 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018