

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Dwiko Citra Dewa¹, Yuni Astuti², Sri Gusti Handayani³, Dessi Novita Sari⁴

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

dwikodewa61@gmail.com¹, yuniastuti@fik.unp.ac.id², srigusti@fik.unp.ac.id³,

dessinovita10@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0120>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan gejala mudah lelah, kurang semangat saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, dan belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani sebelumnya. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2025. Populasi dalam penelitian berjumlah 190 orang. Sampel yang diambil adalah 25 orang siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan tes TKSI fase C yang Terdiri dari Child Ball, untuk mengukur kemampuan koordinasi mata tangan siswa, Tok tok Ball, mengukur tingkat kemampuan akurasi atau ketepatan siswa, Shuttle Run 8x10 m, untuk mengukur kelincahan, Move The Ball, untuk mengukur kekuatan otot perut, dan Lari 600 meter, untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, dari 24 siswa diperoleh bahwa 1 siswa (4,17%) berada pada kategori baik sekali, 19 siswa (79,17%) kategori baik, dan 4 siswa (16,67%) kategori sedang. Nilai rata-rata sebesar 15,96, yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur berada pada kategori baik.

Keywords : *Elementary Student Physical Fitness*

Abstract : *The problem in this study is to determine the physical fitness profile of fifth-grade students at SD Negeri 16 Tanjung Aur, Koto Tangah District, Padang City. Based on preliminary observations, it was found that some students showed signs of easily getting tired, lacked enthusiasm during Physical Education lessons, and had never previously undergone a physical fitness test. This study employed a descriptive quantitative research design and was conducted on May 27, 2025. The population consisted of 190 students, while the sample included 25 students selected using purposive sampling technique. Data were collected using the TKSI (Phase C) test, which consisted of several components: Child Ball to measure hand-eye coordination, Tok-Tok Ball to measure accuracy, Shuttle Run 8 x 10 meters to measure agility, Move the Ball to measure abdominal muscle strength, and a 600-meter run to measure cardiovascular endurance. The results of the analysis showed the physical fitness level of students at SD Negeri 16 Tanjung Aur, Koto Tangah District, Padang City. Out of 24 students, 1 student (4.17%) was in the very good category, 19 students (79.17%) were in the good category, and 4 students (16.67%) were in the moderate category. The average score was 15.96, indicating that the overall physical fitness level of fifth-grade students at SD Negeri 16 Tanjung Aur falls into the good category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu pilar utama yang tertanam dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita dapat mempersiapkan kualitas sumber daya manusia yang baik (Antoni et al., 2021). Salah satu komponen krusial dalam kurikulum sekolah adalah Pendidikan Jasmani.

Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" (Handayani, S., 2022).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan dalam dunia pendidikan (Sari, 2019).

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu yang menyeluruh (Atradinal, 2017: 113).

PJOK di sekolah merupakan salah satu mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, pengetahuan tentang kesehatan, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan pengenalan lingkungan (Astuti, 2020).

Pendapat diatas selaras dengan pendapat Bakhtiar (2019) menekankan bahwa untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan, anak-anak harus dididik dan dikembangkan secara maksimal, tidak hanya dalam aspek intelektual, tetapi juga dalam sikap, moral, dan kemampuan fisik

Selanjutnya penting bagi guru dalam menyajikan pendidikan jasmani tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar. Hal ini mengisaratkan proses belajar mengajar siswa harus dijadikan sebagai pusat kegiatan. (Asnaldi, Zulman, & M, 2018:16).

Maka dari itu pendidikan jasmani yang baik adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kesegaran jasmani mengembangkan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif serta sikap sportif yang serasi, selaras, dan seimbang (Asnaldi, A.& Syampurna, A. 2020:98).

Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga jasmani, olahraga prestasi, amatir, olahraga professional (Astuti, 2017).

Menurut Astuti, Y., Erianti, E., & Lawanis, H. (2024) untuk meraih suatu prestasi di bidang olahraga maka diperlukan suatu proses persiapan yang terencana secara bertahap, terarah dan sistematis.

Mengajar sering diistilahkan dengan pembelajaran dalam konteks standart proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidakhanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengaturlingkungan supaya siswa belajar (Asnaldi, 2018).

Pendidikan Penjaskes dapat berfungsi dalam mengembangkan kemampuan guna membentuk peradaban dan membentuk bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupanbangsa sehingga berguna untuk berkembangnya pada potensi peserta didik (Handayani, 2020).

Menurut Afizi dkk (2023:2), "Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif."

Handayani Sri Gusti (2019) Minat merupakan aktualisasi sumber penggerak dan dorongan tingkah laku seseorang memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan

siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Ramadhana, 2017:2)

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Novita Sari, 2020).

Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat.

Siswa yang berhasil dalam aktivitas belajarnya akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya dan hal ini sangat berpengaruh positif terhadap siswa.

Hal ini sejalan dengan pendapat Ananda dkk (2023:2), "Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan, artinya seseorang tersebut masih bisa atau masih mampu untuk melakukan kegiatan lainnya."

Mengingat kebanyakan aktivitas di depan komputer, dan gadget yang membuat individu kurang kaya akan kegiatan motorik Sari, D. N., & Antoni, D. (2020).

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis terhadap siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang Kec. Koto Tengah Kota Padang. Khususnya pada saat siswa kelas V yang mengikuti Pelajaran Pendidikan jasmani

olahraga dan Kesehatan.

Terlihat siswa tidak bersemangat, cepat Lelah dan pembelajaran terkesan kurang serius. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain saat pembelajaran maupun diluar jam pembelajaran PJOK.

Misalnya pada saat pembelajaran Kebugaran Jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta cepat lelah disebabkan gaya tubuhnya menurun.

SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tengah Kota Padang merupakan sekolah dasar negeri yang menyelenggarakan pembelajaran PJOK dengan karakteristik siswa yang beragam, di mana perkembangan teknologi dan gaya hidup perkotaan cenderung membuat siswa kurang aktif secara fisik sehingga berdampak pada kebugaran jasmani.

Berdasarkan observasi awal pada November 2025 melalui pengamatan dan wawancara, ditemukan bahwa saat pembelajaran PJOK sebagian siswa antusias, namun ada yang cepat lelah, meminta istirahat lebih awal, dan mengalami penurunan intensitas gerak, yang menunjukkan adanya variasi daya tahan dan kekuatan fisik.

Pada waktu istirahat, sekitar 40% siswa aktif bermain, sedangkan 60% lebih memilih aktivitas pasif. Selain itu, pembelajaran PJOK yang hanya dilakukan sekali seminggu serta keterbatasan sarana prasarana seperti alat olahraga dan lapangan menjadi kendala dalam meningkatkan kebugaran siswa.

Oleh karena itu, penelitian berjudul "Tinjauan Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tengah Kota Padang".

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, penelitian ini tertuju kepada

pengungkapan kejadian sesuai dengan adanya dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian deskriptif ini memberikan gambaran yang diteliti berupa angka-angka dan diukur tepat dan pasti.

Menurut Sugiyono (2020) penelitian kuantitatif merupakan yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan deskriptif data yang ada dan sesuai dengan keadaan dilapangan.

Tempat Pelaksanaan penelitian dan pengambilan data adalah di Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang. Waktu pelaksanaan penelitian akan dilakukan pada bulan April – juli 2025.

Menurut Sugiyono dalam (Rama Hendrayana, 2020) Populasi merupakan wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tengah Kota Padang yang berjumlah 190 orang siswa, dapat dilihat lebih lengkap pada tabel dibawah ini.

Tabel 1 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah Populasi
		L	P	
1.	I	11	17	28
2.	II	20	22	42
3.	III	27	14	41
4.	IV	17	10	27
5.	V	15	9	24
6.	VI	11	17	28
Total				190

Sumber: Data Penelitian

Menurut Sugiyono dalam Rama Hendrayana, 2020 mengemukakan sampel

adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang putra dan putri.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian (Rama Hendrayana, 2020).

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 orang, yang dipilih dari total populasi sebanyak 190 orang. Adapun kriteria pemilihan sampel dalam penelitian ini meliputi:

1. Siswa yang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).
2. Siswa yang berada pada rentang usia dan tingkat kelas yang sesuai dengan tujuan penelitian.
3. Siswa yang tidak memiliki riwayat gangguan kesehatan atau cedera yang dapat menghambat pelaksanaan tes kebugaran jasmani.

Tabel 2 Sampel Penelitian

No	Kelas	Sampel
1	V	24

Sumber: Data Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase C terdiri atas 5 butir tes sebagai berikut :

- a. Tes Koordinasi mata dan tangan (*Child Ball Test*)
- b. Tes Akurasi atau ketepatan (*Tok Tok Ball Test*)
- c. Tes Kelincahan (*Shuttle Run 8x10m*)
- d. Tes Kekuatan otot perut (*Move The Ball Test*)
- e. Tes Daya tahan cardiovascular (*Lari 600m*)

Untuk mengetahui presentase dari masing-masing kategori kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono, (1992: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah siswa

HASIL

Data yang dianalisis sesuai dengan hasil temuan *factual* dilapangan seperti apa adanya. Hasil analisis ini merupakan Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Yang terdiri dari unsur Tes koordinasi mata dan tangan (*Child Ball*), Tes ketepatan (*Tok-tok Ball*), Tes akurasi (*Shuttle Run 8x10*), 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 statistic deskriptif dengan tabulasi frekuensi.

1. Tes Koordinasi (*Child Ball*)

a. Tes Child Ball Putra

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Distribusi Frekuensi data *Child Ball* Putra Kelas V

No	kelas interval	Fa	Fr	Kategori
1	>17	9	60%	Baik Sekali
2	14 - 16	2	13%	Baik
3	11 - 13	2	13%	Sedang
4	8 - 10	2	13%	Kurang
5	<7	0	0%	Kurang Sekali
Σ		15	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 15 siswa putra mendapat nilai 5 berjumlah 9 siswa (60%), nilai 4 berjumlah 2 siswa (13%), nilai 3 berjumlah 2 siswa (13%), nilai 2 berjumlah 2 siswa (13%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

b. Tes *Child Ball* Putri

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Frekuensi data *Child Ball* Putra Kelas V

no	kelas interval	Fa	Fr	Kategori
1	>14	4	44%	Baik sekali
2	11 - 13	3	33%	Baik
3	8 - 10	1	11%	Sedang
4	5 - 7	1	11%	kurang
5	<4	0	0%	Kurang sekali
Σ		9	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 9 siswa putri mendapat nilai 5 berjumlah 4 siswa (44%), nilai 4 berjumlah 3 siswa (33%), nilai 3 berjumlah 1 siswa (11%), nilai 2 berjumlah 1 siswa (1%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

2. Tes *Tok Tok Ball*

a. Tes Tok Tok Ball Putra

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tes *Tok Tok Ball* Putra

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Ket
1	>8	0	0%	Baik sekali
2	6 - 7	2	14%	Baik
3	3 - 5	12	79%	Sedang
4	1 - 2	1	7%	Kurang
5	0	0	0%	kurang sekali
Σ		15	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 15 siswa putra mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 2 siswa (14%), nilai 3 berjumlah 12 siswa (79%), nilai 2 berjumlah 1 siswa (7%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

b. Tes Tok Tok Ball Putri

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tes Tok Tok Ball Putri

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Ket
1	>7	0	0%	Baik sekali
2	5 - 6	2	22%	Baik
3	3 - 4	5	56%	Sedang
4	1 - 2	2	22%	Kurang
5	0	0	0%	Kurang Sekali

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 9 siswi mendapatkan nilai 5 berjumlah 0 siswi (0%), nilai 4 berjumlah 2 siswa (22%), nilai 3 berjumlah 5 siswi (56%), nilai 2 berjumlah 2 siswi (22%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswi (0%).



Gambar 1 Tes Tok Tok Ball

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Tes Shuttle Run 8x10M

a. Shuttle Run 8x10 M Putra

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Shuttle Run 8x10m Putra

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Ket
1	<23.18	10	67%	Baik Sekali
2	23.19 - 27.19	4	27%	Baik
3	27.20 - 30.18	1	7%	Sedang
4	30.19 - 34.20	0	0%	Kurang
5	>34.21	0	0%	Kurang Sekali
	Σ	15	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 15 siswa mendapat nilai 5 berjumlah 10 siswa (67%), nilai 4 berjumlah 4 siswa (27%), nilai 3 berjumlah 1 siswa (7%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

b. Shuttle Run 8x10 m Putri

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Shuttle Run 8x10M Putri

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Ket
1	<24.58	1	7%	Baik sekali
2	24.59 - 28.29	2	13%	Baik
3	28.30 - 31.02	5	33%	Sedang
4	31.03 - 35.76	1	7%	Kurang
5	>35.76	0	0%	Kurang sekali
	Σ	9	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 9 siswi mendapat nilai 5 berjumlah 1 siswa (7%), nilai 4 berjumlah 2 siswi (13%), nilai 3 berjumlah 5 siswi (33%), nilai 2 berjumlah 1 siswi (7%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).



Gambar 2 Tes Shuttle Run 8x10 m Get Ball

Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Tes Move the Ball

a. Tes Move the Ball Putra

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes Move the Ball Putra

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Ket
1	>17	1	7%	Baik Sekali
2	14 - 16	9	60%	Baik
3	12 - 13	4	27%	Sedang
4	10 - 11	1	7%	Kurang
5	<9	0	0%	kurang sekali
	Σ	15	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 15 siswa mendapat nilai 5 berjumlah 1 siswa (7%), nilai 4 berjumlah 9 siswa (60%), nilai 3 berjumlah 4 siswa (27%), nilai 2 berjumlah 1 siswa (7%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

b. Tes Move the Ball Putri

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes Move the Ball Putri

No	Kelas Interval	Fa	Fr	ket
1	>16	2	22%	Baik Sekali
2	13 - 15	5	56%	Baik
3	10 - 12	1	11%	Sedang
4	8 - 9	1	11%	Kurang
5	<7	0	0%	Kurang sekali
Σ		9	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 9 siswa mendapat nilai 5 berjumlah 2 siswi (22%), nilai 4 berjumlah 5 siswi (56%), nilai 3 berjumlah 1 siswi (11%), nilai 2 berjumlah 1 siswa (11%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

5. Tes Lari 600 Meter

a. Tes Lari 600 Meter Putra

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter 600 Meter Putra

No	Kelas Interval	Fa	Fr	ket
1	<02.52.00	1	7%	Baik Sekali
2	02.53.00 - 04.57.00	14	93%	Baik
3	04.58.00 - 05.27.00	0	0%	Sedang
4	05.28.00 - 06.63.00	0	0%	Kurang
5	>06.64.00	0	0%	kurang sekali
Σ		15	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 15 siswa mendapat nilai 5 berjumlah 1 siswa (7%),

nilai 4 berjumlah 14 siswa (93%), nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

b. Tes Lari 600 Meter Putri

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter Putri

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Ket
1	<03.54.00	0	0%	Baik Sekali
2	03.55.00 - 04.79.00	7	78%	Baik
3	04.80.00 - 06.04.00	2	22%	Sedang
4	06.05.00 - 07.30.00	0	0%	kurang
5	>07.31.00	0	0%	Kurang sekali
Σ		9	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 9 siswa mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 7 siswa (78%), nilai 3 berjumlah 2 siswa 22%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).



Gambar 3 Tes Lari 600 Meter Putra

Sumber: Dokumentasi Penelitian

6. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa
a. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik Sekali
18-21	6	66,67	Baik
14-17	3	33,33	Sedang
10--13	0	0	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang Sekali
Σ	9	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 9 siswa putri yang masuk dalam kategori Baik Sekali siswi 0 (0%) kategori Baik 6 siswi (66,67%) kategori Sedang 3 siswi (33,33%) kategori Kurang 0 siswi (0%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

b. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
22-25	1	6,67	Baik Sekali
18-21	13	86,67	Baik
14-17	1	6,67	Sedang
10--13	0	0	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang Sekali
Σ	15	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 15 siswa,putra yang masuk dalam kategori Baik Sekali 1 siswa (6,67%) kategori Baik 13 siswa (86,67%) kategori Sedang 1 siswa (6,67%) kategori Kurang 0 siswa (0%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

c. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V

Tabel 13 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
22-25	1	4,17	Baik Sekali
18-21	19	79,17	Baik
14-17	4	16,67	Sedang
10--13	0	0	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang Sekali
Σ	24	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 24 siswa yang masuk dalam kategori Baik Sekali 1 siswa (4,17%) kategori Baik 19 siswa (79,17%) kategori Sedang 4 siswa (16,67%) kategori Kurang 0 siswa (0%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasi tangan dan mata siswa putra berada pada kategori sangat baik, sedangkan siswa putri pada kategori baik, sementara tingkat akurasi keduanya relatif sama pada kategori sedang sehingga masih perlu ditingkatkan melalui latihan berulang.

Kelincahan siswa putra lebih baik dibandingkan siswa putri, sedangkan kekuatan otot perut serta daya tahan kardiovaskular keduanya berada pada kategori baik. Secara keseluruhan.

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur berada pada kategori baik dengan 1 siswa (4,17%) kategori sangat baik, 19 siswa (79,17%) kategori baik, dan 4

siswa (16,67%) kategori sedang, serta nilai rata-rata 15,96.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kondisi fisik yang cukup baik untuk mendukung pembelajaran pendidikan jasmani, meskipun masih diperlukan peningkatan melalui aktivitas fisik yang terprogram.

Pembelajaran yang menarik, serta dukungan lingkungan, mengingat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, genetik, aktivitas fisik, dan asupan gizi.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 15,96. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori sedang, sehingga diperlukan upaya peningkatan khususnya pada komponen akurasi dan kelincahan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa sudah cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan secara berkelanjutan melalui aktivitas fisik yang terprogram dan sistematis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar. (2021). *PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Afizi, R, Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnauiyah Negeri 4 Kota Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- Antoni, D., Sari, D. N., & Hardiansyah, S. (2021). *The Influence of Athletic Learning Model on*

Improving Physical Fitness. 35(Icsht 2019), 194–197.

- Asnaldi, A., D. (2018). *HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KABUPATEN PADANG PARIAMAN*. Jurnal Menssana 3, 16–27.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, XX(2), 97-106.
- Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motoric Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Menssana, III(2)*, 16-27.
- Astuti. 2017. *Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kecamatan Kampung Jambak Koto Tengah Kota Padang)*. JURNAL PENDIDIKAN GURU MI (2017) Vol 4 (1): 01-16
- Astuti, Y., Zulfahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109-118
- Astuti, Y., Erianti, E., & Lawanis, H. (2024). *Studi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Dan Kemampuan Smash Pemain Bolavoli Putra SMA Negeri 2 Bukittinggi*. *Jurnal JPDO*, 7(1), 71-78.

- Atradinal. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Penjasorkes Padang Utara Kota Padang. *Jurnal Performa*, 112–119.
- Bakhtiar, S., Putra, E. R., Oktarifaldi, O., & Putri, L. P. 2019. The Effect Of Eye-Hand Coordination And Gender On The Level Of Ability In The Control Object Of Paud Students In Pariaman City. *Jurnal: Menssana Volume 4 No 2*: 165-174.
- Handayani Sri Gusti. 2019. Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Volume 2 Nomor 2*.
- Handayani, S., Edwarsyah, E., & Sepriadi, S. 2022. Motivasi Siswa Pada Materi Senam Irama dengan Menggunakan Alat Bola dan Alat Hoop. *Jurnal JPDO*, 5(8), 109-115.
- Handayani Sri Gusti. 2019. Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Volume 2 Nomor 2*
- Kemdikbud (2024). panduan tes kebugaran jasmani siswa Indonesia fase C <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>.
- Rama Hendrayana (2020). Hubungan Minat Profesi Keguruan Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Pendidikan Khusus Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2017. *Jurnal Ilmiah UPI*, 1(2), 26–37.
- Ramadhana, A.R (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Surabaya Dan Siswa Kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol. 05, Nomor 01*.
- Sari, D. N. (2020). *Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Jurnal Saintika*, 5(2), 133-138.
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis Kemampuan Forehand Drive Atlet Tenismeja. *Edu Sportivo*, 1 (1), 60–65.
- Sari, D.N. (2019). The Effect of Discovery Teaching Style on Basic Techniques of Table Tennis Skills at SMP Semen Padang. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 464.1
- Sudijono, A. (1992). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugiyono, (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: IKAPI
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.