

STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C SEKOLAH DASAR NEGERI 01 MUARA PANAS KABUPATEN SOLOK

Farid Alex Putra¹, Hilmainur Syampurma², Asep Sujana Wahyuri³,
Abdur Rohim Fadlan⁴

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

alexputraarid321@gmail.com¹, hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id²,

asepswi@fik.unp.ac.id³, abdurrohimpfadlan@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0158>

Kata Kunci : Studi Kebugaran Jasmani, Peserta didik, Fase C, Sekolah Dasar

Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SD Negeri 01 Muara Panas yang terlihat dari kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik baik dalam lingkungan sekolah maupun diluar sekolah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SD Negeri 01 Muara Panas, Kabupaten Solok. Rendahnya aktivitas fisik dan gaya hidup kurang aktif dapat berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subjek penelitian seluruh peserta didik fase C. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang disesuaikan dengan kelompok usia peserta didik sekolah dasar, meliputi tes akurasi, koordinasi, kekuatan, daya tahan dan kelincahan. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan nilai rata-rata, persentase, serta kategori tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik berada pada beberapa kategori, yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik dan sangat baik, dengan mayoritas peserta didik berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran PJOK yang lebih efektif, peningkatan aktivitas fisik yang terprogram, serta dukungan dari pihak sekolah dan orang tua agar peserta didik dapat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik

Keywords : *Physical Fitness Study, Students, Phase C, Elementary School*

Abstract : *This study is motivated by the low level of physical fitness among students at SD Negeri 01 muara panas, which is evident from the lack of physical activity performed by students both in the school environment and outside of school. This research is a descriptive study aimed at determining the level of physical fitness of students at SD Negeri 01 muara panas, solok Regency. Low levels of physical activity and a less active lifestyle can have an impact on the decline in students' physical fitness levels. This study uses a quantitative descriptive approach with all Phase C students as the research subjects. The research instrument used was the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI), which was adapted to the age group of elementary school students and includes tests of running, strength, endurance, and agility. Data analysis techniques were carried out using descriptive statistics to determine the mean values, percentages, and categories of students' physical fitness levels. The results of this study indicate that students' physical fitness levels fall into several categories, namely very poor, poor, moderate, good and very good, with the majority of students being in the moderate category. Based on these findings, it can be concluded that efforts are needed to improve physical fitness through more effective physical education (PJOK) learning, increased programmed physical activities, and support from schools and parents so that students can achieve better levels of physical fitness.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pembelajaran atau pengembangan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, dan kebiasaan yang biasanya dilakukan di sekolah, perguruan tinggi, atau institusi lainnya.

Tujuan utama pendidikan adalah pengembangan intelektual, keterampilan, karakter dan moral, potensi diri, persiapan kehidupan sosial dan pembentukan warga negara yang baik.

Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia.

Sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) bahwa: "Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani".

Olahraga Adalah kegiatan sistematis mendorong,membina,mengembangkan,potensi jasmani,dan rohani (Asnaldi, 2016).

Kebugaran jasmani sendiri merupakan kondisi kemampuan tubuh untuk melaksanakan kreativitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta tetap memiliki energi cadangan untuk menikmati waktu senggang

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diselenggarakan disekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam aktifitas mengkomsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani"(Syampurma, 2017).

Prestasi olahraga terwujud bila adanya kerja sama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur- unsur dalam pembinaan olahraga. Aktivitas olahraga memberikan dampak positif secara menyeluruh terhadap kondisi fisik, psikologis, dan emosional seseorang. Olahraga sangat berkembang pesat saat ini, terbukti dengan banyaknya timbul klub yang bergerak dibidang olahraga (Asnaldi et al., 2019).

"kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktifitas fisik.semakin banyak aktifitas fisik dan oalhraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya melakukan aktifitas fisik dan

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spritual.

Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani yang merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melaluikegiatan jasmani), dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan membentuk individu yang intelektual.

Tubuh yang sehat mendukung fungsi otak yang optimal, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar. Aktivitas fisik yang teratur juga membantu memberikan energi yang dibutuhkan untuk belajar dengan efektif.

Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga mendukung perkembangan intelektual seseorang.

Olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang sangat penting, ini tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan keterampilan

sehat serta pengenalan lingkungan.

bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat berjalan dengan baik.

Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran.

Pelaksanaan Pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi, dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman, game online serta tingkat kebugaran jasmani siswa yang belum baik.

mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain: "jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi". Berdasarkan kutipan di atas dapat kita ketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang diantaranya adalah status gizi.

Status gizi itu berdasarkan terbagi atas 3

1. Pengertian Kebugaran jasmani

Istilah kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari Physical Fitness. Physical berarti jasmaniah Fitness berarti kecocokan atau kemampuan (fit=cocok, patut atau mampu, sehat). Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh (Arsil, 2019:9).

Asnaldi,A.,&Syampurma,H. (2020). Untuk dapat meningkatkan motivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebaiknya Permainan kecil lebih sering dimainkan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berlangsung di sekolah.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan : 2015).

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai satu set kualitas fisik yang dicapai atau telah dicapai masyarakat sehubungan dengan kemampuan mereka melakukan aktivitas fisik (Gibney dkk. : 2015).

Kebugaran jasmani merupakan hasil dari latihan yang sistematis, mencakup aspek aerobik, kekuatan, daya tahan, mobilitas, dan keseimbangan tubuh (Bompa & Buzzichelli : 2019).

Kondisi fisik seseorang tidak permanen, tetapi kualitasnya meningkat sebagai hasil dari latihan yang teratur dan menurun jika orang tersebut berhenti berlatih. (Agus, Apri, 2013:39). Menurut Sepriadi (2017) Kebugaran jasmani adalah sesuatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik

kemampuan fisik yang tidak efisien, 2) Emosi yang tidak stabil, 3) Mudah lelah, dan

4) Tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi.

1. Komponen Kebugaran Jasmani

Untuk mencapai derajat kebugaran jasmani setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan (Sepriadi, dkk, 2017:2).

Menurut Muhajir (2016: 189) unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: "1). Kekuatan (strength), 2). Daya(power), 3). Kecepatan (speed), 4). Kelenturan (flexibility), 5). Kelincahan (agility), 6). Daya Tahan (endurance), dan 7). Daya tahan kecepatan (stamina).

Deswandi, Dkk (2013: 5-8) secara fisiologik ada beberapa komponen pada tubuh yang perlu dikembangkan atau dipertahankan secara biologik dengan aktivitas jasmani semuanya akan terkait dengan sel, jaringan, organ dan bahan-bahan kimia tubuh seperti enzim.

hormon dan lain sebagainya. Sehingga tidak hanya berhubungan dengan fisik atau jasmani saja, akan tetapi secara psikologis.

2. Fungsi Kebugaran Jasmani

Fungsi Kebugaran adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja manusia itu sendiri.

Menurut (Sepriadi Dkk, 2017:4) menyatakan adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus.

Fungsi umum kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar. Kesegaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran jasmani umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah penampilan jasmaniah nya.

Saat ini prevalensi obesitas meningkat tajam di seluruh dunia seiring dengan menurunnya aktivitas fisik (Sepriadi Dkk, 2017:4). Selanjutnya Menurut Arifin (2018) Fungsi kebugaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu;

"1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti: a) Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi, b) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, c) Bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar.

2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti: a) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi, b) Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan,

3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu : a) Bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, b) Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit."

METODE

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena atau keadaan tertentu yang sedang terjadi.

Dalam penelitian ini akan menggambarkan "Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas Kabupaten Solok.". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 01 Muara Panas dengan total 24 siswa.

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik random sampling. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 24 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) fase C melalui serangkaian test yang dilakukan, diantaranya yaitu, 1) *Standing Board Jump* 2) *baring duduk/Sit up* 3) *shuttle run 4x10m get ball* 4) Tes Koordinasi Mata Tangan 5) *tok tok bal*



Gambar 1. Standing Board Jump

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa. Tujuan Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai. Dari 24 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, maka siswa yang mendapatkan lompatan terjauh yaitu 225cm dalam kategori baik sekali, serta siswa yang lompatan terdekat yaitu 103cm. Berikut tabel distribusi

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa fase C di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas bervariasi dalam lima kategori. Sebanyak 9 siswa (8,3%) berada pada kategori baik sekali,

5 siswa (12,5%) berada pada kategori baik, dan 5 siswa (20,8%) berada pada kategori sedang. Selanjutnya, terdapat 3 siswa (20,8%) yang termasuk dalam kategori kurang, serta 2 siswa (37,5%) berada pada kategori kurang sekali

Dari hasil penelitian *Standing Broad Jump Test* terdapat dua orang anak yang mana hasil tes nya kurang kurang memuaskan .di sebabkan kurangnya aktifitas fisik di luar jam pembelajaran olahraga serta aktifitas yang tidak sama dengan anak-anak pada umumnya mereka lebih memilih bermain game online untuk mengisi waktu luangnya

Maka dari itu untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak kita perlu dukungan dari guru olahraga dan kedua orang tua anak-anak agar membiasakan rutinitas berolahraga setiap hari dan motivasi dalam berolahraga .

agar anak-anak mendapatkan hasil *standing broad jump* yang bagus .dapat menerapkan , Makan cukup (protein + karbohidrat), Tidur cukup ($\pm 8-9$ jam) Kurangi terlalu lama main HP



Gambar 2. Duduk baring test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes sit up yang dilakukan oleh siswa dalam posisi berbaring kemudian mengangkat badan ke posisi duduk secara berulang dalam

dalam waktu tertentu. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

Dari 24 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa siswa dengan skor tertinggi mencapai 23 dalam kategori sangat baik, sedangkan siswa dengan skor terendah memperoleh 4. Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes sit up siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas:

01 Muara Panas berada pada beberapa kategori. Tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (0%). Sebanyak 4 siswa (16,7%) berada pada kategori baik, kemudian 8 siswa (33,3%) berada pada kategori sedang, dan sebagian besar yaitu 9 siswa (37,5%) berada pada kategori kurang.

Sementara itu, 3 siswa (12,5%) berada pada kategori kurang sekali. Beberapa faktor yang membuat 13 orang anak hasil *sit up test* nya kurang memuaskan di karenakan .Kurang nya aktivitas fisik rutin. Banyak siswa mungkin jarang melakukan olahraga atau aktivitas yang melatih otot inti (perut),

sehingga otot tidak terbiasa bekerja secara maksima. Saran untuk meningkatkan kebugaran siswa perlu Latihan Guru dapat membuat program Latihan seperti ; sit up, plank, push up, lari ringan



Gambar 3. Shuttle run 4x10m get ball

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes ini merupakan tes run 4x10 meter yang dilakukan dengan cara berlari bolak-balik sejauh 10 meter sebanyak empat kali secepat mungkin.

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincihan, kecepatan perubahan arah, serta kemampuan koordinasi gerak siswa. Dari 24 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa siswa dengan catatan waktu tercepat (skor tertinggi performa) .

mencapai 21,6 detik, sedangkan siswa dengan catatan waktu terlambat (skor terendah performa) yaitu 31,1 detik. Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes run 4x10 meter siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil tes run 4x10 meter, dapat diketahui bahwa tingkat kelincihan dan kecepatan siswa fase C di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas berada pada beberapa kategori. Tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (0%).

Sebanyak 4 siswa (16,7%) berada pada kategori baik, kemudian 8 siswa (33,3%) berada pada kategori sedang, dan sebagian besar yaitu 9 siswa (37,5%) berada pada kategori kurang. Sementara itu, 3 siswa (12,5%) berada pada kategori kurang sekali.

Beberapa faktor yang membuat hasil *run 4x10m* pada 10 orang anak dengan hasil tidak memuaskan . Siswa jarang melakukan latihan yang melibatkan lari cepat, perubahan arah, atau gerakan eksplosif. Rendahnya daya tahan fisik Siswa mudah lelah saat melakukan aktivitas berulang seperti lari bolak-balik

Beberapa faktor yang bisa meningkatkan permasalahan tersebut Melakukan Latihan kelincihan secara rutin Contoh latihan: Shuttle run (lari bolak-balik), Lari zig-zag, Ladder drill (latihan tangga koordinasi)

Validitas dan reliabilitas tes Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen Shuttle Run 5x8 meter sebesar 0.645 (valid),



Gambar 4. Koordinasi Mata Tangan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes toktok ball merupakan tes koordinasi yang dilakukan dengan cara memantulkan dan mengontrol bola secara berulang sesuai aturan yang telah ditentukan dalam waktu tertentu. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan koordinasi mata, tangan, dan reaksi gerak siswa.

Dari 24 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa siswa dengan skor tertinggi mencapai 9 dalam kategori sangat baik, sedangkan siswa dengan skor terendah memperoleh 1

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil tes toktok ball, dapat diketahui bahwa tingkat koordinasi mata dan tangan siswa fase C di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas berada pada beberapa kategori. Tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (0%).

Sebanyak 8 siswa (33,3%) berada pada kategori baik, kemudian sebagian besar yaitu 10 siswa (41,7%) berada pada kategori sedang, dan 4 siswa (16,7%) berada pada kategori kurang. Sementara itu, 1 siswa (4,2%) berada pada kategori kurang sekali.pada penelitian ini beberapa siswa mendapatkan hasil yang kurang memuaskan di sebabkan .

Kurangnya latihan koordinasi mata dan tangan Siswa belum terbiasa melakukan aktivitas yang membutuhkan kontrol bola secara berulang dan terarah. Dan Upaya agar hasil tes kedepan meningkat .latihan koordinasi secara rutin .

Memantulkan bola ke lantai/dinding,Lempar tangkap bola secara berulang,Latihan kontrol bola sederhana, pada:Cara memegang bola Teknik

memantulkan bola dengan control Menjaga ritme gerakan Melatih keterampilan dasar bola,Fokus



Gambar 5. Tok tok ball

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes toktok ball merupakan tes koordinasi yang dilakukan dengan cara memantulkan dan mengontrol bola secara berulang sesuai aturan yang telah ditentukan dalam waktu tertentu. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan koordinasi mata, tangan, dan reaksi gerak siswa.

Dari 24 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa siswa dengan skor tertinggi mencapai 9 dalam kategori sangat baik, sedangkan siswa dengan skor terendah

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil tes toktok ball, dapat diketahui bahwa tingkat koordinasi mata dan tangan siswa fase C di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas berada pada beberapa kategori.

Tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (0%). Sebanyak 8 siswa (33,3%) berada pada kategori baik, kemudian sebagian besar yaitu 10 siswa (41,7%) berada pada kategori sedang, dan 4 siswa (16,7%) berada pada kategori kurang.

. Sementara itu, 1 siswa (4,2%) berada pada kategori kurang sekali.pada penelitian ini beberapa siswa mendapatkan hasil yang kurang memuaskan di sebabkan . Kurangnya latihan koordinasi mata dan tangan Siswa belum terbiasa melakukan aktivitas yang membutuhkan kontrol bola secara berulang dan terarah. Dan Upaya agar hasil tes kedepan meningkat .latihan koordinasi secara rutin .

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra Fase C Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas

Tes kebugaran jasmani merupakan rangkaian tes yang dilakukan untuk mengukur tingkat kemampuan fisik siswa secara menyeluruh yang meliputi beberapa komponen kondisi fisik, yaitu *standing broad jump test* (daya ledak otot tungkai), *sit up* (kekuatan dan daya tahan otot perut), *run 4x10 meter* (kelincahan dan kecepatan), *hand and eye coordination* (koordinasi mata dan tangan), serta *toktok ball* (koordinasi dan reaksi gerak)..

Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam menunjang aktivitas belajar dan aktivitas fisik sehari-hari. Dari 24 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini,

diperoleh hasil bahwa siswa dengan skor tertinggi mencapai 24 dalam kategori sangat baik, sedangkan siswa dengan skor terendah memperoleh 10.

Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas. Dari 24 orang siswa yang menjadi sampel .dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa siswa dengan skor tertinggi mencapai 24 dalam kategori sangat baik, sedangkan siswa dengan skor terendah memperoleh 10. Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani (TKSI Fase C)

No	Rentan nilai	Kategori	Fa	Fr
1	22-25	Baik sekali	1	4,2
2	18-21	Baik	6	25
3	14-17	Sedang	10	41,6
4	10-13	Kurang	7	29,2
5	<9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			24	100%

Sumber data; Hasil Penelitian
Berdasarkan tabel distribusi frekuensi

hasil tes kebugaran jasmani siswa fase C di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada beberapa kategori. Sebanyak 1 siswa (4,2%) berada pada kategori baik sekali dengan rentang nilai 22–25.

Kemudian 6 siswa (25%) berada pada kategori baik dengan rentang nilai 18–21, dan sebagian besar yaitu 10 siswa (41,6%) berada pada kategori sedang dengan rentang nilai 14–17. Selanjutnya, 7 siswa (29,2%) berada pada kategori kurang dengan rentang nilai 10–13, sedangkan tidak

ada siswa yang berada pada kategori kurang sekali (0%) dengan nilai ≤ 9 . Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar dibawah:Berdasarkan histogram, terlihat bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan kurang.

sedangkan kategori baik dan baik sekali jumlahnya masih terbatas. Kategori sedang mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki kemampuan dasar fisik, namun belum berkembang secara maksimal, sedangkan kategori kurang menunjukkan masih adanya kelemahan pada komponen seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi.

Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik yang rutin, rendahnya minat siswa dalam berolahraga, serta pola hidup yang kurang sehat,

misalnya penggunaan gadget yang berlebihan dan kurangnya waktu istirahat. Oleh karena itu, guru PJOK perlu merancang pembelajaran yang lebih variatif, menarik, dan terprogram agar siswa lebih aktif. bergerak. Siswa juga perlu meningkatkan kesadaran untuk rutin berolahraga serta menjaga pola hidup sehat.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran

jasmani siswa didominasi pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan berkesinambungan agar kemampuan fisik siswa menjadi lebih optimal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa fase C di Sekolah Dasar Negeri 01 Muara Panas secara umum masih berada pada kategori sedang dan kurang, dengan hanya sebagian kecil siswa yang berada pada kategori baik dan sangat baik.

Hal ini menggambarkan bahwa secara keseluruhan kemampuan fisik siswa belum sepenuhnya optimal untuk menunjang aktivitas belajar di kelas maupun aktivitas fisik sehari-hari seperti bermain, berlari, dan bergerak bebas.

Secara filosofis, kebugaran jasmani merupakan landasan penting bagi kesehatan, konsentrasi belajar, dan perkembangan motorik anak usia sekolah. Anak-anak yang memiliki kebugaran jasmani baik cenderung lebih aktif, memiliki konsentrasi lebih baik, dan lebih mudah mengikuti aktivitas pembelajaran dikelas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kebugaran jasmani siswa fase C di SD Negeri 01 Muara Panas masih berada di bawah standar yang diharapkan, sehingga perlu adanya komitmen bersama antara sekolah, guru PJOK, orang tua, dan dinas terkait untuk merancang.

program peningkatan kebugaran yang sistematis, menyenangkan, dan berkelanjutan. Pola ini sejalan dengan beberapa penelitian survei kebugaran jasmani di sekolah dasar lain di Indonesia yang menunjukkan bahwa persentase terbesar siswa sering kali berada pada kategori

kurang atau sedang, sehingga tingkat kebugaran jasmani usia sekolah masih perlu mendapat perhatian lebih serius (Aorer Rifani Sofiya , Asep Sujana Wahyuri , Deswandi, 2025).

Secara filosofis, kebugaran jasmani merupakan landasan penting bagi kesehatan, konsentrasi belajar, dan perkembangan motorik anak usia sekolah. Anak-anak yang memiliki Sebaliknya, apabila kebugaran jasmani rendah, maka siswa berisiko mengalami mudah lelah, kurang bersemangat, serta kurang siap secara fisik untuk mengikuti proses pembelajaran yang berlangsung lama di kelas. Dari sini, temuan oleh Lestari et al.

(2023) mengemukakan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang-kurang mengindikasikan pentingnya upaya sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui program pelatihan yang berkelanjutan.

. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa fase C dapat dipahami sebagai indikasi bahwa volume dan intensitas aktivitas fisik yang mereka dapatkan, baik di dalam maupun di luar sekolah, masih belum mencukupi. Penelitian Sindi, C., Atradinal, A., Deswandi, D., & Hardiansyah (2022) menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti pola aktivitas/olahraga yang rendah,

pola makan yang belum seimbang, pola istirahat/tidur yang kurang optimal, serta pengaruh lingkungan dan teknologi (gadget) turut berperan dalam menurunkan tingkat kebugaran.

jasmani anak usia sekolah dasar. Di satu sisi, hari-hari sekolah mungkin diisi banyak dengan aktivitas akademik, sedangkan aktivitas fisik tersusun sempit hanya pada jam pelajaran PJOK, sehingga durasi latihan dan variasi gerak yang

PERPUSTAKAAN

- Abdur Rohim Fadlan, & Wahyuri, A. S. (2022). *Pengembangan e-modul pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) materi kebugaran jasmani kelas IV sekolah dasar.*
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal of Education*, 1(1), 22–29.
- Arsil. (2019). *Pembinaan kebugaran jasmani.* Padang: Rajagrafindo Persada.
- Arsil, & Anthony. (2018). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga.* Padang: FIK UNP.
- Arsil, & Asnaldi, A. (2021). Hubungan keterampilan motorik kasar dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Sport Science*, 21(1).
- Arsil, Adrian, M. R., & Sari, D. N. (2023). Hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 6(11), 143–150.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan pendekatan latihan massed practice dan distributed practice terhadap ketepatan pukulan lob pemain bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20–26.
- 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.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh permainan kecil terhadap motivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Sport Science*, 20(2), 97–106.
- Aorer Rifani Sofiya, Wahyuri, A. S., & Deswandi. (2025). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang. *Jurnal*, 8(10), 3032–3041.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik.* Depok: Rajawali Pers.
- Gumara, O. H., & Wahyuri, A. S. (2022). Pengembangan e-modul mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi pola hidup sehat untuk siswa SMP. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman gizi seimbang dan aktivitas fisik.* Jakarta: Kemenkes RI.
- Rosmawati, R. (2019). Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru. *Jurnal JPDO*, 2(3), 21–25.
- Sindi, C., Atradinal, A., Deswandi, D., & Hardiansyah. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.*
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran jasmani ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2).
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–206.
- Sepriadi, S., et al. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Syampurma, H. (2017). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulya Padang.

