



Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di Daerah Dataran Rendah Dan Tinggi

Jayanto Abednego Sitinjak¹, Mario Febrian², Sefri Hardiansyah³, Ozha Wahyu Pra Adha⁴

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

jayantoabednegositinjak@gmail.com¹, mariofebrian@fik.unp.ac.id², hardiansyah@fik.unp.ac.id³,

ozhawahyupraadha@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0144>

Kata Kunci : kebugaran jasmani, kondisi geografis, dataran rendah, dataran tinggi, sekolah dasar.

Abstrak : Perbedaan kondisi geografis antara daerah dataran rendah dan dataran tinggi diduga memengaruhi aktivitas fisik harian siswa yang berdampak pada tingkat kebugaran jasmani. Jenis penelitian ini merupakan penelitian komparatif dengan pendekatan kuantitatif dengan mengetahui perbedaan antar kedua sampel. Populasi penelitian berjumlah 106 siswa, terdiri dari siswa kelas V SDN 15 Padang Sarai sebagai ini representasi daerah dataran rendah dan SDN 10 Sapiran sebagai representasi daerah dataran tinggi. Sampel penelitian ini berjumlah 61 siswa, terdiri dari 35 siswa SDN 15 Padang Sarai menggunakan teknik Stratified Proportional Sampling dan 26 siswa SDN 10 Sapiran menggunakan teknik Sampling Jenuh. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan Independent Sample T-Test pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 15 Padang Sarai berada pada kategori bai. Sementara itu, siswa SDN 10 Sapiran menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dengan dominasi kategori baik dan sangat baik. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa di daerah dataran rendah dan dataran tinggi. Disimpulkan bahwa siswa sekolah dasar di daerah dataran tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa di daerah dataran rendah.

Keyowrds : *physical fitness, geographical conditions, lowland areas, highland areas, elementary school.*

Abstract : *rences in geographical conditions between lowland and highland areas are presumed to influence students' daily physical activity, which in turn affects their level of physical fitness. This study employed a comparative quantitative research design aimed at identifying differences between the two sample groups. The population consisted of 106 students, including fifth-grade students from SDN 15 Padang Sarai in Padang as a representation of the lowland area and SDN 10 Sapiran in Bukittinggi as a representation of the highland area. The sample comprised 61 students, consisting of 35 students from SDN 15 Padang Sarai, selected using the Stratified Proportional Sampling technique, and 26 students from SDN 10 Sapiran, selected using the Total Sampling technique. Data analysis was conducted using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing through the Independent Sample T-Test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the physical fitness level of students at SDN 15 Padang Sarai was generally in the good category. Meanwhile, students at SDN 10 Sapiran demonstrated a better level of physical fitness, with the majority falling into the good and very good categories. The hypothesis test yielded a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference in physical fitness levels between students living in lowland and highland areas. It can be concluded that elementary school students living in highland areas have a better level of physical fitness compared to those living in lowland areas.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu pilar utama yang tertanam dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita dapat mempersiapkan kualitas sumber daya manusia yang baik (Jermaina, 2018). Salah satu komponen krusial dalam kurikulum sekolah adalah Pendidikan Jasmani.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan dalam dunia pendidikan (Jermaina, 2018). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang dapat ditingkatkan efektivitasnya melalui pendekatan modifikasi permainan untuk mengembangkan keterampilan teknis serta motivasi peserta didik secara optimal, (Febrian M, 2023).

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

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 ((Pra Adha, 2025).

Pendapat diatas selaras dengan pendapat (Febrian M, 2024) 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).

Komponen Kebugaran tersebut dapat dikembangkan melalui latihan fisik yang teratur, terprogram, dan berkesinambungan sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal (Febrian & Wulandari, 2023).

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).

Modifikasi permainan merupakan strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar serta keterampilan teknik dasar, karena modifikasi ini menyesuaikan aturan dan peralatan dengan karakteristik fisik serta psikis peserta didik agar aktivitas gerak menjadi lebih menyenangkan dan tidak monoton (Pra Adha, 2022).

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).

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."

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).

Hardiansyah (2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang mampu menjalani aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

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.

Kebugaran jasmani menjadi suatu hal penting dalam pendidikan, bukan hanya mempengaruhi aktivitas pembelajaran tetapi juga membantu dalam melaksanakan segala kegiatan sehari-hari (Hardiansyah, S, 2024).

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. Menurut Hardiansyah, S (2024) Guru juga dapat membantu peserta didik untuk lebih memperhatikan kondisi fisiknya.

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."

SMP (Sekolah Menengah Pertama) merupakan jenjang pendidikan formal setelah Sekolah Dasar (SD) yang menampung peserta didik berusia sekitar 12-15 tahun. Pada tahap ini, siswa berada dalam masa remaja awal, yaitu periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, yang ditandai oleh perubahan

fisik, psikologis, emosional, dan sosial.

Secara umum, tujuan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama adalah untuk didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, mengembangkan potensi peserta sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Dalam hal ini, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek penting yang menunjang keberhasilan belajar dan perkembangan menyeluruh siswa.

Untuk mencapai tujuan tersebut, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Menengah Pertama berperan besar sebagai media pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada kemampuan fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter, sportivitas, kerja sama, dan disiplin diri.

Melalui kegiatan olahraga yang teratur dan terencana, siswa dapat mengembangkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, serta keseimbangan emosional (Pra Adha, 22).

Kebugaran jasmani anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kondisi geografis tempat tinggal. Perbedaan wilayah dataran rendah dan dataran tinggi menimbulkan karakteristik lingkungan yang berbeda.

Baik dari segi suhu, kelembaban, tekanan udara, maupun kadar oksigen, yang secara fisiologis dapat memengaruhi kapasitas paru-paru, daya tahan tubuh, dan aktivitas fisik anak. Selain faktor fisiologis, lingkungan sosial dan pola aktivitas sehari-hari juga turut berpengaruh.

Anak yang tinggal di daerah dataran rendah, khususnya wilayah perkotaan yang padat penduduk, cenderung memiliki ruang gerak yang terbatas, lebih sering menggunakan kendaraan, serta lebih banyak melakukan aktivitas di dalam ruangan.

Sebaliknya, anak di daerah dataran tinggi

umumnya memiliki lingkungan yang lebih mendukung aktivitas fisik sehingga berpotensi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan kebugaran jasmani antara anak yang tinggal di dataran rendah dan dataran tinggi, namun penelitian tersebut lebih banyak dilakukan pada jenjang SMP dan SMA.

Sementara data pada siswa sekolah dasar masih terbatas, padahal usia 10–12 tahun merupakan masa penting dalam perkembangan motorik dan kebugaran fisik anak.

Provinsi Sumatera Barat memiliki kondisi geografis yang beragam, mulai dari daerah pesisir dan dataran rendah seperti Padang hingga daerah dataran tinggi seperti Bukittinggi, sehingga menjadi lokasi yang tepat untuk mengkaji perbedaan tersebut.

Berdasarkan observasi awal, siswa di SDN 10 Sapiran Bukittinggi terlihat lebih aktif dan antusias dalam aktivitas jasmani dibandingkan siswa di SDN 15 Padang Sarai Kota Padang. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas V di daerah dataran rendah dan dataran tinggi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif yaitu penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih sampel yang berbeda. Jenis penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran maupun kenyataan yang sesungguhnya yang didukung data berupa angka dengan cara pelaksanaan tes dan pengukuran Sugiyono (2020).

Penelitian ini menggunakan metode survei karena hanya mendeskripsikan objek yang terbatas, yang dimaksud terbatas dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani dengan subjek siswa SD kelas V. untuk

memperoleh pengukuran dan pengumpulan data kebugaran jasmani siswa SD peneliti menggunakan instrumen dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C untuk anak SD kelas 5 dan 6.

Tempat penelitian berlokasi di SDN 15 Padang Sarai untuk daerah dataran rendah yang beralamatkan di Jln, Adinegoro km 18 Kayu kalek, padang sarai, kec. Koto Tengah, Kota Padang, Sumatera Barat.

Sedangkan untuk daerah dataran Tinggi berlokasi di SDN 10 Sapiran Bukittinggi yang beralamatkan di Jln. Sertu Kamaruddin, kelurahan Sapiran, Kec. Aur Birugo Tigo Baleh, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada pertengahan bulan April 2026.

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

populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SD kelas V di SDN 15 Padang Sarai yang berjumlah 80 siswa (44 Putra dan 36 Putri) dan seluruh siswa kelas V SDN 10 Sapiran Kota Bukittinggi dengan jumlah 26 siswa (13 putra dan 13 putri). Total keseluruhan dari populasi siswa kelas V di SDN 15 Padang Sarai dan SDN 10 sapiran Bukittinggi berjumlah 106 siswa.

NO	Nama Sekolah	Jumlah Siswa	Putra	Putri
1	SDN 15 Padang Sarai	80	44	36
2	SDN 10 Sapiran Kota Bukittinggi	26	13	13
	Total	106	57	49

Tabel 1 Populasi Penelitian

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 VIII yang putra.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan dua teknik penarikan sampel. Untuk SDN 15 Padang Sarai Menggunakan Teknik *Stratified Proportional Sampling*.

Stratified Proportional Sampling adalah Menurut Sugiyono, stratified random sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan apabila populasi memiliki karakteristik yang tidak homogen dan terdiri dari beberapa strata yang diambil secara.

Dengan demikian pengambilan sampel sebanyak 43,75% dari populasi atau sebesar 35 siswa dari jumlah siswa keseluruhan kelas V SDN 15 Padang Sarai.

SDN 10 Sapiran Bukittinggi di daerah dataran tinggi terdapat dua kelas, teknik pengambilan sampel menggunakan Sampel Jenuh yaitu teknik pengambilan sampel di mana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian, seluruh siswa kelas 5a (13 siswa) dan 5b (13 siswa) dengan jumlah 26 siswa menjadi sampel dalam penelitian

Tabel 2 Sampel Penelitian

NO	Nama Sekolah	Jumlah Siswa	Putra	Putri
1	SDN 15 Padang Sarai	35	20	15
2	SDN 10 Sapiran Kota Bukittinggi	26	13	13
	Total	61	33	38

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

- b. Tok-Tok Ball Test
- c. Move The Ball Test
- d. Shuttle Run 8x10 Meter Test
- e. 600 Meter Run Test

Uji analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk memecahkan masalah dari hasil penelitian, metode analisis dengan menggunakan Uji-t (t-test) independen.

Uji-t merupakan salah satu tes dalam statistik yang digunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis. Sebelum melakukan uji-t ada uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL

Data penelitian ini terdiri atas variabel bebas berupa kondisi geografis wilayah, yaitu daerah dataran rendah dan daerah dataran tinggi (X), serta variabel terikat berupa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar (Y). Data dianalisis secara statistik dengan menggunakan bantuan software Microsoft Excel dan SPSS versi 25.

1. Kebugaran Jasmani SDN 15 Padang Sarai

Berdasarkan analisis data di atas, terdapat 0 (0%) siswa dengan kategori "sangat baik", 17 (48,57%) siswa dengan kategori "baik", 16 (45,71%) siswa dengan kategori "cukup", 2 (5,71%) siswa dengan kategori "kurang" dan 0 (0%) siswa dengan kategori "sangat kurang". Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar tabel dibawah ini:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani SDN 15 Padang Sarai

INTERVAL	fa	fr(%)	Kategori
22 - 25	0	0	Baik Sekali
18 - 21	17	48,57	Baik
14 - 17	16	45,71	Sedang
10 - 13	2	5,71	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang Sekali
	35	100	

Sumber: Data hasil penelitian



Gambar 1 SDN 15 Padang Sarai
Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Kebugaran Jasmani SDN 10 Sapiran Kota Bukittinggi

Dari hasil analisis di atas, terdapat 3 (11,54%) siswa dengan kategori “sangat baik”, 18 (69,23%) siswa dengan kategori “baik”, 5 (19,23%) siswa dengan kategori “cukup”, 0 (0%) siswa dengan kategori “kurang”, dan 0 (0%) siswa dengan kategori “sangat kurang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hasil Belajar

INTERVAL	fa	fr(%)	Kategori
22 – 25	3	11,54	Baik Sekali
18 – 21	18	69,23	Baik
14 – 17	5	19,23	Sedang
10 – 13	0	0	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang Sekali
	26	100	

Sumber: Data hasil penelitian

3. Uji Normalitas

Salah satu persyaratan penting adalah Uji Normalitas, yang bertujuan untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Uji normalitas ini dapat dilakukan menggunakan beberapa metode, salah satunya adalah Uji Shapiro-Wilk, hasil uji menggunakan SPSS 25 disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 5 Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
SDN 15 Padang Sarai	.156	Normal
SDN 10 Sapiran Kota Bukittinggi	.087	Normal

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan hasil Uji Normalitas pada tabel di atas, seluruh data memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.



Gambar 2 SDN 10 Sapiran Kota Bukittinggi
Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Uji Homogenitas

Persyaratan analisis yang dimaksud merujuk pada ketentuan yang perlu dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi. Salah satu persyaratan penting adalah Uji. Hasil uji menggunakan SPSS 25 disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 6 Uji Linearitas

sig	keterangan
.837	Homogen

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan hasil Uji Linearitas pada tabel di atas, seluruh data memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data homogen.



Gambar 3 Tes Lari 600 M

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Uji Hipotesis

Tujuan dari uji Independent Sample T Test adalah untuk mengetahui apakah perbedaan rata-rata di antara dua sampel yang berbeda. Persyaratan pokok uji Independent Sample T Test adalah data yang diujikan harus berdistribusi normal dan homogen.

Dengan pengujian ini, peneliti dapat menjawab rumusan masalah apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani SDN 15 Padang Sarai dan SDN 10 Sapiran Kota Bukittinggi.

Tabel 7 Uji Hipotesis

Independent Sample T Test	keterangan
0.000	Signifikan

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan data di atas, hasil uji hipotesis dan post-test kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan taraf signifikansi $< 0,05$ dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$, maka dinyatakan berpengaruh signifikan.

Maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji Independent Sample T Test, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan atau nyata antara tingkat kebugaran jasmani SDN 15 Padang Sarai dan SDN 10 Sapiran Kota Bukittinggi.

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebih, serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas selanjutnya.

Dalam konteks siswa sekolah dasar, kebugaran jasmani berperan penting terhadap kesehatan fisik, kesiapan belajar, perkembangan motorik, serta kemampuan mengikuti pembelajaran PJOK secara optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN

15 Padang Sarai sebagai representasi daerah dataran rendah secara umum berada pada kategori baik, namun distribusi data masih menunjukkan dominasi kategori cukup dan masih terdapat siswa pada kategori kurang.

Sementara itu, siswa kelas V SDN 10 Sapiran Bukittinggi yang mewakili daerah dataran tinggi menunjukkan distribusi tingkat kebugaran yang lebih baik, ditandai dengan dominasi kategori baik dan sangat baik, serta tidak ditemukan siswa pada kategori kebugaran rendah.

Perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kedua sekolah diperkuat oleh hasil uji hipotesis menggunakan *Independent Sample T-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa di daerah dataran rendah dan dataran tinggi.

Temuan ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu siswa SDN 10 Sapiran Bukittinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa SDN 15 Padang Sarai Padang.

Meskipun rata-rata skor kedua sekolah relatif sama, distribusi kategori kebugaran menunjukkan kualitas kebugaran siswa di dataran tinggi lebih merata pada kategori tinggi dan tidak ditemukan kategori kurang, sehingga secara keseluruhan kondisi kebugaran mereka lebih baik.

Keunggulan kebugaran jasmani siswa di daerah dataran tinggi dapat dijelaskan melalui faktor lingkungan geografis dan pola aktivitas fisik harian. Wilayah dataran tinggi umumnya memiliki kontur berbukit dan akses mobilitas yang lebih banyak dilakukan dengan berjalan kaki, sehingga siswa terbiasa melakukan aktivitas fisik dengan intensitas lebih tinggi.

Kebiasaan berjalan pada medan menanjak, naik turun perbukitan, dan tingginya mobilitas harian menjadi bentuk latihan alami yang berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan

kardiorespirasi, kekuatan otot, serta efisiensi kerja jantung dan paru-paru.

Selain itu, kondisi lingkungan dengan tekanan oksigen yang relatif lebih rendah mendorong tubuh beradaptasi melalui peningkatan kapasitas paru-paru dan efisiensi distribusi oksigen, yang berdampak positif terhadap kemampuan aerobik dan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Sebaliknya, siswa yang tinggal di daerah dataran rendah cenderung memiliki pola hidup yang lebih praktis dengan akses transportasi yang mudah, penggunaan kendaraan bermotor yang tinggi, serta aktivitas fisik harian yang relatif lebih ringan.

Kondisi ini menyebabkan stimulus gerak alami terhadap tubuh menjadi berkurang, sehingga perkembangan kebugaran jasmani tidak seoptimal siswa di dataran tinggi. Dengan demikian, kondisi geografis terbukti memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Oleh karena itu, sekolah-sekolah di daerah dataran rendah perlu meningkatkan kebugaran siswa melalui program aktivitas fisik yang terstruktur, pembiasaan hidup aktif, permainan gerak, serta pengurangan perilaku sedentari agar kebugaran jasmani siswa dapat berkembang secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 15 Padang Sarai sebagai representasi daerah dataran rendah dengan siswa SDN 10 Sapiran Kota Bukittinggi sebagai representasi daerah dataran tinggi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa SDN 10 Sapiran memiliki distribusi tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, ditandai dengan dominasi kategori baik dan sangat baik serta tidak ditemukannya siswa pada kategori

kurang maupun sangat kurang.

Sementara itu, pada siswa SDN 15 Padang Sarai masih terdapat siswa dengan kategori kebugaran kurang dan proporsi kategori cukup yang relatif tinggi.

Temuan ini diperkuat oleh hasil uji Independent Sample T-Test dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kedua kelompok siswa tersebut bersifat signifikan secara statistik.

Perbedaan tingkat kebugaran jasmani tersebut dipengaruhi oleh kondisi geografis tempat tinggal yang berimplikasi pada pola aktivitas fisik sehari-hari siswa.

Siswa yang tinggal di daerah dataran tinggi cenderung memiliki aktivitas gerak yang lebih tinggi akibat kondisi medan yang menanjak dan berbukit, sehingga tubuh secara alami mendapatkan stimulus latihan fisik yang berkelanjutan.

Selain itu, adanya adaptasi fisiologis terhadap lingkungan dataran tinggi turut mendukung peningkatan kapasitas kardiorespirasi dan daya tahan tubuh. Sebaliknya, siswa di daerah dataran rendah cenderung memiliki aktivitas fisik harian yang lebih ringan karena didukung akses transportasi dan fasilitas yang lebih mudah.

Dengan demikian, lingkungan geografis terbukti menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, sehingga diperlukan upaya pembinaan aktivitas fisik yang lebih terarah, khususnya bagi siswa di daerah dataran rendah, agar tingkat kebugaran jasmani mereka dapat berkembang secara optimal.

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(Icssht 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.
- Atradinal. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Penjasorkes Padang Utara Kota Padang. *Jurnal Performa*, 112–119.
- Febrian, M., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kekuatan Genggaman Terhadap Ketepatan Servis. Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan, 21(3), 534–544.
- Febrian, M. (2023). Hubungan Daya Tahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 Meter Atletik Belibis Club Kota solok. Jurnal JPDO, 6(8), 22-29. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1452>
- Febrian M. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola Ssb Rajawali Kota Padang. Jurnal JPDO, 7(3), 117-124. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.65>
- Hardiansyah, S. (2017). Kebugaran Jasmani Dalam Kehidupan Sehari-Hari. Jurnal Keolahragaan Fik Unp, 4(1), 45–52.
- Hardiansyah, S. (2024). Teachers' implementation of higher order thinking skills in physical education in an online based professional teacher education programme. *Journal of Learning for Development*, 11(3), 502-513.
- Hardiansyah, S., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Subarjah, H. (2024). Bibliometric Analysis of Evaluation in Physical Education: A Study Based on the Scopus Database from 2013 to 2023. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 5(1), 83-93.
- Jermaina, N., & Marheni, E. (2018). *Perspektif Anak Remaja Terhadap Penjaskes*.
- Kemdikbud (2024). panduan tes kebugaran jasmani siswa Indonesia fase C <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>.
- Pra Adha, O., Fadlan, A., Helmi, D., Mayangsari, R., Cahyani, F., & Meirafoni, Y. (2025). Contribution of

speed and agility to dribbling ability.
Jurnal Patriot, 7(2), 76-82.

Pra Adha, O., Argantos., Emral., Bahtra, R., & Zarya, F.,. (2023). Kerinci District Football Coaching Program Evaluation Innovation: CIPP Model Approach. Jurnal Pendidikan Indonesia Volume 12, Number 3, 2023 pp. 418-426.

Pra Adha, O., Irawadi, H., Arwandi, J., Denay, N., & oktafianus, irfan. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Gladiator, 2(3), 172-187. Kerinci. Jurnal

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.

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.