



TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 29 GUNUNG SARIK KOTA PADANG

Rangga Eka Gemilang¹, Yuni Astuti², Sepriadi³, Mario Febrian⁴

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

[penulis¹](mailto:penulis1), [yuniastuti@fik.unp.ac.id²](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id), [sepriadi@fik.unp.ac.id³](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id), [mariofebrian@fik.unp.ac.id⁴](mailto:mariofebrian@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0223>

Kata Kunci : Fase C, Peserta Didik, Sekolah Dasar, Studi Kebugaran Jasmani
Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik yang terlihat dari kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik fase C di Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik, Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subjek penelitian seluruh peserta didik fase C yang meliputi kelas V di SD Negeri 29 Gunung Sarik. Instrumen dalam penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang disesuaikan dengan kelompok usia peserta didik sekolah dasar, meliputi tes lari, 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 fase C di SD Negeri 29 Gunung Sarik berada pada beberapa kategori, yaitu sangat kurang, kurang, sedang, dan baik, dengan mayoritas peserta didik berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kebugaran jasmani peserta didik masih belum optimal dan perlu dapat perhatian. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, dan lain sebagainya.

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

Abstract : This research is motivated by the low level of physical fitness of students at State Elementary School 29 Gunung Sarik which is seen from the lack of physical activity carried out by students. This research is a descriptive study that aims to determine the level of physical fitness of phase C students at State Elementary School 29 Gunung Sarik, Padang City. This research uses a quantitative descriptive approach with research subjects of all phase C students which include grade V at State Elementary School 29 Gunung Sarik. The instrument in the research used is the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) which is adjusted to the age group of elementary school students, including running, strength, endurance and agility tests. Data analysis techniques are carried out using descriptive statistics to determine the average value, percentage, and category of physical fitness levels of students. The results of this study indicate that the level of physical fitness of phase C students at State Elementary School 29 Gunung Sarik is in several categories, namely very poor, poor, moderate, and good, with the majority of students being in the moderate category. This finding indicates that in general the physical fitness of students is still not optimal and needs attention. Based on the research results, it can be concluded that efforts are needed to improve physical fitness through more effective physical education learning, and so on.

PENDAHULUAN

Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, UU RI NO. 20 Tahun 2003 bab II pasal 3 bahwa :

"Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka berkembangnya potensi peserta didik agar beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Hasdiana (2018) karakteristik anak Sekolah Dasar adalah gemar bermain, Karakteristik yang kedua adalah senang melakukan aktifitas yang penuh dengan gerakan, orang dewasa dapat duduk berjam-jam,

sedangkan anak SD dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit, Karakteristik yang ketiga dari anak usia SD adalah anak senang bersosialisasi dengan temannya sehingga mereka senang bekerja dalam kelompok.

UU Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021) 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 "

(Hakamah, H. 2020: 45) "Proses yang melibatkan pengembangan pembentukan keterampilan, karakter, dan peningkatan pengetahuan peserta didik, agar mereka siap

menghadapi kehidupan dan berperan aktif dalam masyarakat".

Menurut Nurcahyo & Nasution, (2018) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas.

Sepriadi dalam Saputra & Wulandari, (2024) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Komaini dalam Sari, (2020) menambahkan bahwa 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.

Selanjutnya Menurut Arifin (2018) Fungsi kebugaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, golongan yang dihubungkan dengan keadaan dan hubungan yang dihubungkan dengan usia.

Menurut Asnaldi (2019), kemampuan motorik dan tingkat konsentrasi memiliki peran penting dalam penguasaan teknik dasar dalam olahraga beladiri seperti karate. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesenggupan serta kemampuan belajar yang tinggi,

Ananda dkk (2023), "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 lainya.”

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis terhadap siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik. 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 pembelajaran berlangsung, misalnya ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta cepat lelah disebabkan gaya tubuhnya menurun.

Kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan semangat dan konsentrasi belajar. Siswa yang bugar lebih berenergi dan tidak mudah lelah, sedangkan siswa dengan kebugaran rendah cenderung cepat lesu dan kurang fokus (Ikram & Firdaus, 2020).

Selain itu, kebugaran jasmani memungkinkan seseorang beraktivitas secara efisien tanpa kelelahan berlebih, sehingga tetap memiliki energi untuk menjalankan tugas lainnya (Ananda et al., 2021).

Motivasi juga mempunyai fungsi yang penting dalam belajar. Hal ini dapat dipahami, karena siswa yang memiliki motivasi tinggi akan tekun dalam belajar dan terus belajar secara kontinu tanpa mengenal putus asa serta dapat mengesampingkan hal-hal yang dapat mengganggu kegiatan belajar yang dilakukannya.

Berdasarkan pada wawancara dengan guru Penjas, murid kelas V pada saat

mengikuti pembelajaran PJOK cepat mengalami kelelahan. Hal ini merupakan dampak dari kurangnya aktivitas fisik anak di luar pembelajaran sekolah dan akibat game online.

Hal tersebut juga diperkuat dari pernyataan guru PJOK siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik belum pernah adanya tes kebugaran jasmani untuk mengukur sejauh mana kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti lingkungan, kebiasaan berolahraga, status gizi, dan aktifitas bermain game online yang sering dilakukan siswa untuk mengisi waktu luang mereka.

Menurut Wiarto (dalam Prayoga, 2020), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain, umur, jenis kelamin, genetik, makanan, dan kebiasaan merokok.

Pada saat penulis melakukan wawancara terhadap beberapa orang siswa kelas V dimana penulis bertanya “adakah kegiatan bermain setelah pulang sekolah?” dan siswa menjawab bahwasanya mereka lebih sering berada dirumah, mengerjakan tugas sekolah, les, mengaji dan bermain game untuk mengisi waktu luang mereka,

Selanjutnya penulis juga menanyakan tentang olahraga favorit mereka, Sebagian besar anak tidak mempunyai olahraga favorit. Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang”.

Maka tujuan dari maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Analisis data bersifat statistik, dengan tujuan deskriptif data yang ada dan sesuai dengan keadaan dilapangan. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah dasar 29 Gunung Sarik Kota Padang pada bulan April-Mei 2026

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 dan kemudian ditarik kesimpulan.

Maka populasi penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 29 Gunung Sarik yang berjumlah 30 orang. 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. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik sensus yaitu seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik.

Instrumen penelitian yang diartikan sebagai alat bantu merupakan sarana yang dapat diwujudkan dalam bentuk benda, misalnya angket, daftar cocok atau pedoman wawancara, lembar pengamatan atau panduan pengamatan, soal tes, skala sikap, dll (Firdaus, 2010 : 15-20).

Diantaranya yaitu kooridnasi mata dan tangan, akurasi atau ketepatan, tes kelincihan, tes kekuatan otot perut, dan tes daya tahan cardiovascular. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik distribusi frekuensi / statistik deskriptif persentatif yang menggunakan tabulasi frekuensi

HASIL

A. Tes child ball

1. Putra

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dari 15 siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 16, nilai terendah 1, nilai rata-rata sebesar 9,86, dan simpanan baku (standar deviasi) sebesar 4,15. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tes Child Ball Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik

Klasifikasi	FA	FR (%)	Kategori
≥ 17	0	0	Baik sekali
14 - 16	3	20	Baik
11 - 13	3	20	Sedang
8 - 10	5	33,3	Kurang
≤ 7	4	26,7	Kurang sekali
Σ	15	100	

Sumber : hasil penelitian

2. Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dari 15 siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 12, nilai terendah 3, nilai rata-rata sebesar 6,6, dan simpanan baku (standar deviasi) sebesar 2,92. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Child Ball Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik

Klasifikasi	FA	FR (%)	Kategori
≥ 14	0	0	Baik sekali
11 - 13	2	13,3	Baik
8 - 10	3	20	Sedang
5 - 7	6	40	Kurang
≤ 4	4	26,7	Kurang sekali
Σ	15	100	

Sumber : hasil penelitian

B. Tes tok-tok ball

1. Putra

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dari 15 siswa putra yang

dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 3, nilai terendah 1, nilai rata-rata sebesar 2,06, dan simpanan baku (standar deviasi) sebesar 0,88. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tes tok-tok ball Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik

Klasifikasi	FA	FR (%)	Kategori
≥8	0	0	Baik sekali
6 - 7	0	0	Baik
3 - 5	6	40	Sedang
1 - 2	9	60	Kurang
0	0	0	Kurang sekali
Σ	15	100	

Sumber : hasil penelitian

2. Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dari 15 siswa Putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 3, Nilai terendah 1, nilai rata-rata sebesar 1,93, dan simpanan baku (standar deviasi) sebesar 0,79. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Tes tok-tok Ball Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik

Klasifikasi	FA	FR (%)	Kategori
≥7	0	0	Baik sekali
5 - 6	0	0	Baik
3 - 4	4	26,7	Sedang
1 - 2	11	77,3	Kurang
0	0	0	Kurang sekali
Σ	15	100	

Sumber : hasil penelitian

C. Tes move the ball

1. Putra

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dari 15 siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 20, Nilai terendah 12, nilai rata-rata sebesar 15,13, dan simpanan baku (standar deviasi) sebesar 2,44. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tes move the Ball Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik

Klasifikasi	FA	FR (%)	Kategori
≥17	4	26,7	Baik sekali
14 - 16	5	33,3	Baik
12 - 13	6	40	Sedang
10 - 11	0	0	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang sekali
Σ	15	100	

Sumber : hasil penelitian

2. Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dari 15 siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 18, Nilai terendah 7, nilai rata-rata sebesar 12,26, dan simpanan baku (standar deviasi) sebesar 3,05. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data move the Ball Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik

Klasifikasi	FA	FR (%)	Kategori
≥16	1	6,7	Baik sekali
13 - 15	5	33,3	Baik
10 - 12	5	33,3	Sedang
8 - 9	3	20	Kurang
≤ 7	1	6,7	Kurang sekali
Σ	15	100	

Sumber : hasil penelitian

D. Tes shuttle run 8 x 10 m

1. Putra

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dari 15 siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 25,41, Nilai terendah 34,03, nilai rata-rata sebesar 28,82, dan simpanan baku (standar deviasi) sebesar 2,36. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Tes shuttle run 8 x 10 m Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik

Klasifikasi	FA	FR (%)	Kategori
-------------	----	--------	----------

≤ 23.18	0	0	Baik sekali
23.19 – 27.19	5	33,3	Baik
27.20 – 30.18	6	40	Sedang
30.19 – 34.20	4	26,7	Kurang
≥ 34.21	0	0	Kurang sekali
Σ	15	100	

Sumber : hasil penelitian

2. Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dari 15 siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 27,03,

Nilai terendah 39,01, ilai rata-rata sebesar 31,68, dan simpanan baku (standar deviasi) sebesar 3,03. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tes shuttle run 8 x 10 m Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik

Klasifikasi	FA	FR (%)	Kategori
≤ 24.58	0	0	Baik sekali
24.59 – 28.29	3	20	Baik
28.30 – 31.02	2	13,3	Sedang
31.03 – 35.75	9	60	Kurang
≥ 35.75	1	6,7	Kurang sekali
Σ	15	100	

Sumber : hasil penelitian

E. Tes lari 600 meter

1. Putra

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dari 15 siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 4,37,

Nilai terendah 6,54, nilai rata-rata sebesar 5,22, dan simpanan baku (standar deviasi) sebesar 0,74. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Tes lari 600 m Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik

Klasifikasi	FA	FR (%)	Kategori
≤ 02.52.00	0	0	Baik sekali
02.53.00 – 04.57.00	4	26,7	Baik
04.58.00 – 05.27.00	5	33,3	Sedang

05.28.00 – 06.63.00	6	40	Kurang
≥ 06.64.00	0	0	Kurang sekali
Σ	15	100	

Sumber : hasil penelitian

2. Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dari 15 siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 4,43, Nilai terendah 9,02, nilai rata-rata sebesar 6,21, dan simpanan baku (standar deviasi) sebesar 1,26. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Tes lari 600 m Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik

Klasifikasi	FA	FR (%)	Kategori
≤ 03.54.00	0	0	Baik sekali
03.55.00 – 04.79.00	1	6,7	Baik
04.80.00 – 06.04.00	6	40	Sedang
06.05.00 – 07.30.00	6	40	Kurang
≥ 07.31.00	2	13,3	Kurang sekali
Σ	15	100	

Sumber : hasil penelitian

F. Kebugaran jasmani siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kecamatan Kuranji Kota Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dari 15 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 20, Nilai terendah 10, nilai rata-rata sebesar 14,6, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,07. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi kebugaran jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik

Klasifikasi	FA	FR (%)	Kategori
22 - 25	0	0	Baik sekali
18 - 21	3	20	Baik
14 - 17	6	40	Sedang
10 - 13	6	40	Kurang

≤ 9	0	0	Kurang sekali
Σ	15	100	

Sumber : hasil penelitian

G. Kebugaran jasmani siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kecamatan Kuranji Kota Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dari 15 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 17, Nilai terendah 8, nilai rata-rata sebesar 12,4, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2.92. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi kebugaran jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik

Klasifikasi	FA	FR (%)	Kategori
22 - 25	0	0	Baik sekali
18 - 21	0	0	Baik
14 - 17	6	40	Sedang
10 - 13	7	46,7	Kurang
≤ 9	2	13,3	Kurang sekali
Σ	15	100	

Sumber : hasil penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik berada pada kata kategori kurang. Siswa berada pada kategori kurang karena siswa jarang melakukan aktivitas gerak dalam aktivitas sehari-hari.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa berada pada rata-rata 13,5 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa berada pada kategori kurang. Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran

jasmani kurang tentunya siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, serta mereka aktif melakukan kegiatan olahraga dan di luar jam sekolah, misalnya saja olahraga permainan, seperti bermain sepak bola, kejar-kejaran, lari, lompat.

Giriwijoyo dan Sidik (2020) menjelaskan bahwa rendahnya kebugaran jasmani umumnya disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Anak-anak usia sekolah dasar membutuhkan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkesinambungan agar organ tubuh berkembang secara optimal dan kemampuan kerja jantung maupun paru meningkat.

Pendapat tersebut didukung oleh penelitian Dessi Novita Sari (2020) yang menemukan bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang hingga kurang. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik siswa di luar jam pelajaran serta kurangnya kebiasaan berolahraga secara rutin

Mursidin, Junaidi, dan Pratama (2021), hasil survei pada siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa kategori kebugaran jasmani yang paling banyak ditemui adalah kategori kurang.

Selain aktivitas fisik, status gizi juga menjadi faktor penting. Penelitian Osrita dkk. (2023) menunjukkan bahwa status gizi dan kebugaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar PJOK.

Menurut Bafirman dan Wahyuni (2019:215), kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Menurut Kemendikbudristek (2022) melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), kebugaran jasmani peserta didik

perlu dipantau secara berkala karena menjadi indikator kesehatan dan kesiapan siswa mengikuti pembelajaran.

Lebih lanjut, Wardhana dan Priambodo (2025) menjelaskan bahwa identitas latihan atau kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan tingkat kebugaran jasmani. Semakin tinggi kebiasaan siswa melakukan aktivitas fisik, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

“Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017).

Sedangkan menurut (Sepriani & Eldawaty, 2018) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Rosmawati, R. 2019)



Gambar 1 pelaksanaan tes

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kemampuan kebugaran jasmani harus ditingkatkan kembali dengan melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani misalnya jogging, lari, bersepeda, angkat beban, push up, dan lainnya.

Dari hasil penelitian yang didapatkan, kebugaran jasmani pada level sedang, peneliti

berasumsi keadaan siswa yang dikategorikan sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, bergadang, latihan dan istirahat.

Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam melaksanakan pembelajaran masih belum maksimal.

Di sisi lain siswa masih cenderung kurang bergerak karena terlihat siswa dalam kegiatan sehari-hari sibuk dengan gadget atau smartphone mereka yang kebanyakan melakukan aktifitas game online yang sedang marak saat sekrang ini.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 30 orang siswa yang diteliti, 3 orang siswa (10%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 19-21, berada pada kategori baik sekali, 5 orang siswa (16,7%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 16-18, berada pada kategori baik,

11 orang (36,7%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 13-15, berada pada kategori sedang, 9 orang (30%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-12, berada pada kategori kurang, dan 2 orang siswa (6,7%) yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 7-9, berada pada kategori kurang sekali.



Gambar 2 pelaksanaan tes

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Artinya 22 orang siswa ini harus banyak melakukan aktivitas gerak diluar jam sekolah agar tingkat kebugaran jasmaninya perlahan meningkat, sementara guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar lebih pintar dalam memodifikasi permainan yang

banyak melakukan aktifitas gerak,

Agar tujuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat terwujud. Berdasarkan problema yang terjadi di atas, maka Guru selayaknya merancang modifikasi-modifikasi permainan yang tidak monoton

dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktifitas belajar praktek, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud.



Gambar 3 pelaksanaan tes

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Bafirman dan Wahyuri (2019: 222), kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terprogram, dan berkesinambungan. Suharjana (2015:5), peningkatan kebugaran jasmani akan berlangsung secara optimal apabila latihan dilaksanakan berdasarkan prinsip Frequency, Intensity, Time, dan Type (FITT).

World Health Organization (2020) menyatakan bahwa anak usia 5–17 tahun dianjurkan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat selama minimal 60 menit setiap hari.

Dan Bafirman dan Wahyuri (2019), kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh latihan fisik, tetapi juga oleh pola hidup sehat yang meliputi konsumsi makanan bergizi seimbang, istirahat yang cukup, serta menjaga kebersihan diri.

Dengan demikian, guru dan orang tua juga perlu bekerja sama membiasakan siswa

menerapkan pola hidup sehat agar kondisi fisik tetap optimal

Dalam penelitian ini juga terdapat beberapa kendala yang mungkin bisa menjadi alasan kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 29 Gunung Sarik yaitu kurang kondusifnya anak-anak ketika pelaksanaan tes berlangsung dan adanya keterbatasan waktu dalam pelaksanaan tes

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 29 Gunung Sarik masih tergolong kurang optimal. Dari total 30 siswa yang menjadi sampel, hanya sebagian kecil yang tergolong sangat baik, sedangkan lebih dari separuhnya berada pada kategori sedang hingga sangat kurang.

Ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan khususnya guru PJOK, merancang program latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Evaluasi berkala terhadap kebugaran jasmani siswa juga perlu dilakukan dengan menggunakan instrumen baku seperti TKSI untuk memantau perkembangan dan merancang intervensi yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, D. E., Destriana, & Syamsuramel. (2023). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jam Bura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–76.
- 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.

- Asnaldi, A., & Richi, A. P. (2020). Deskripsi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 75–84.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. PT RajaGrafindo Persada.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138.
- Suharjana, F. (2015). Membina kebugaran jasmani anak dengan senam pembentukan. *MEDIKORA*, (1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4662>
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2020). *Ilmu kesehatan olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Hakamah, H. (2020). *Pengertian dan tujuan pendidikan: Perspektif teori dan praktik pendidikan*. Penerbit ABC.
- Hasdiana, U. (2018). Memahami karakteristik anak didik. *Analytical Biochemistry*, 11(1).
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 16 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 3(6), 1–6.
- Kemendikbud. (2021). *Panduan pembelajaran PJOK sekolah dasar*. Kemendikbud.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kusriyanti, & Sukoco, P. (2020). Model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Misbahudholam, M. (2021). *Memahami karakteristik peserta didik*. TareBooks.
- Nurchahyo, E., & Nasution, J. D. H. (2018). Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 88–93.
- Osrita, G., dkk. (2023). Pengaruh status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis faktor kebugaran jasmani atlet floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8, 1–8.
- 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.
- 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.
- Saputra, D., & Wulandari, I. (2024). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Padang. 7(11), 2603–2612.

- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. IKAPI.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2021 tentang Keolahragaan.
- Wardhana, R. A., & Priambodo, A. (2025). Hubungan identitas latihan terhadap kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pedagogik Olahraga*.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Zidan, M., dkk. (2025). Analisis tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Negeri 121/1 Muara Singoan menggunakan TKPN. *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*.