



TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 28 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Maspen Dipaloya Sihombing¹, Dessi Novita Sari², Erianti³, Eldawaty⁴

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

maspensihombing@gmail.com, dessinovita10@fik.unp.ac.id, erianti@fik.unp.ac.id,

eldawaty@fik.unp.ac.id

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0234>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani, TKSI, , Siswa, Sekolah Dasar

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman sebagai dasar evaluasi pembelajaran PJOK. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 58 siswa kelas V, sedangkan sampel sebanyak 33 siswa putra yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang meliputi *Chill Ball Test*, *Tok-tok Ball Test*, *Shuttle Run 4 × 10 meter*, *Move The Ball*, dan lari 600 meter. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan teknik persentase berdasarkan norma penilaian TKSI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan berada pada kategori baik sekali (81,8%), kekuatan otot didominasi kategori baik (33,3%), kelincahan didominasi kategori cukup (45%), akurasi didominasi kategori cukup dan kurang (masing-masing 42,4%), sedangkan daya tahan didominasi kategori kurang (58%). Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa koordinasi dan kekuatan otot telah berkembang dengan baik, sedangkan daya tahan dan akurasi masih memerlukan perhatian melalui pembelajaran PJOK yang lebih terarah.

Keyowrds : *Physical Education, Indonesian Student Fitness Test (TKSI), Elementary School Students, Physical Fitness Level*

Abstract : *This study aims to determine the physical fitness level of fifth-grade male students of SD Negeri 28 Batang Anai, Padang Pariaman Regency as a basis for evaluating PJOK learning. The study used a descriptive method with a quantitative approach. The study population was 58 fifth-grade students, while the sample was 33 male students selected using a purposive sampling technique. Data collection used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase C which includes the Chill Ball Test, Tok-tok Ball Test, Shuttle Run 4 × 10 meters, Move The Ball, and 600 meters running. Data were analyzed descriptively using a percentage technique based on the TKSI assessment norms. The results showed that eye-hand coordination was in the excellent category (81.8%), muscle strength was dominated by the good category (33.3%), agility was dominated by the sufficient category (45%), accuracy was dominated by the sufficient and poor categories (42.4% each), while endurance was dominated by the poor category (58%). Overall, the students' physical fitness level was in the moderate category. These findings indicate that coordination and muscle strength have developed well, while endurance and accuracy still require attention through more targeted PJOK learning.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pengembangan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan karakter peserta didik. Pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga membentuk individu yang sehat, kreatif, mandiri, dan mampu beradaptasi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sejalan dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berilmu, sehat, cakap, kreatif, demokratis, dan bertanggung jawab. Selain itu, WHO (2018) menegaskan bahwa kesehatan anak mencakup aspek fisik, mental, dan sosial yang saling berkaitan sehingga perlu dikembangkan secara seimbang melalui proses pendidikan.

Salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK memanfaatkan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, keterampilan sosial, kemampuan berpikir, serta pembentukan karakter peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan keterampilan olahraga, tetapi juga menanamkan kebiasaan hidup aktif dan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas berikutnya. Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik, pola

makan, istirahat, lingkungan, dan gaya hidup. Pada usia sekolah dasar, kebugaran jasmani berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan konsentrasi belajar, mendukung kesehatan, serta meningkatkan kesiapan mengikuti pembelajaran PJOK.

Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin baik pula kemampuan tubuh dalam menyelesaikan pekerjaan secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga produktivitas kerja dapat meningkat (Abadi & Sudijandoko, 2021). Tingkat kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola istirahat, aktivitas fisik, pola makan, gaya hidup, lingkungan, serta kebiasaan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Maizan, 2020).

Pengukuran kebugaran jasmani menjadi langkah penting untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik secara objektif. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program pembelajaran, latihan, dan evaluasi pembelajaran PJOK. Salah satu instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Instrumen ini terdiri atas lima item tes, yaitu Chill Ball Test, Tok-tok Ball Test, Shuttle Run 4×10 meter, Move The Ball, dan lari 600 meter yang mengukur koordinasi, akurasi, kelincahan, kekuatan otot, serta daya tahan kardiorespirasi.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada saat kegiatan Praktik Lapangan Kependidikan (PLK) di SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, ditemukan bahwa kemampuan kebugaran jasmani siswa kelas V masih bervariasi. Pada saat pembelajaran PJOK, sebagian siswa tampak mudah mengalami kelelahan ketika

mengikuti aktivitas fisik, kurang aktif dalam mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran, serta belum mampu menyelesaikan beberapa bentuk aktivitas gerak dengan optimal. Selain itu, guru PJOK belum pernah melakukan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C sehingga kondisi kebugaran siswa pada setiap komponen, seperti koordinasi, akurasi, kelincahan, kekuatan otot, dan daya tahan, belum diketahui secara objektif. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya dilakukan pengukuran kebugaran jasmani sebagai dasar penyusunan program pembelajaran dan latihan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia umumnya berada pada kategori sedang serta dipengaruhi oleh aktivitas fisik, kebiasaan hidup, dan lingkungan belajar. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai instrumen pengukuran dan hanya menyajikan tingkat kebugaran jasmani secara umum tanpa menguraikan kondisi setiap komponen kebugaran. Sementara itu, penelitian yang menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C sebagai instrumen terbaru masih relatif terbatas, khususnya pada siswa sekolah dasar di Kabupaten Padang Pariaman. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena menggunakan TKSI Fase C serta menyajikan gambaran setiap komponen kebugaran jasmani, yaitu koordinasi, akurasi, kelincahan, kekuatan otot, dan daya tahan secara lebih rinci.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD

Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman menggunakan TKSI Fase C. Kebaruan penelitian terletak pada penggunaan instrumen nasional terbaru serta penyajian profil setiap komponen kebugaran secara lebih rinci. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi guru PJOK dalam menyusun program pembelajaran dan latihan yang lebih efektif guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan menggambarkan secara objektif tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan fenomena secara sistematis dan faktual berdasarkan data yang diperoleh di lapangan (Sugiyono, 2022).

Data yang digunakan berupa data kuantitatif yang diperoleh melalui tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan TKSI Fase C, kemudian dianalisis dengan teknik statistik deskriptif (Machali, 2021).

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan masih terdapat siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal. Pengambilan data dilakukan pada saat pembelajaran PJOK sesuai dengan prosedur pelaksanaan TKSI Fase C.

Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut (Abdussamad, 2021), "populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang menjadi sasaran penelitian sesuai

dengan karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti.” Penentuan populasi berdasarkan karakteristik penelitian banyak digunakan dalam penelitian deskriptif di bidang pendidikan jasmani dan olahraga (Hanna et al, 2024). Berdasarkan pendapat tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 58 orang, terdiri atas 33 siswa putra dan 25 siswa putri.

Menurut (Azhari et al, 2023), “Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu serta dipilih untuk mewakili populasi dalam suatu penelitian”. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian difokuskan pada siswa putra kelas V agar karakteristik sampel lebih homogen serta memudahkan interpretasi hasil berdasarkan norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Dengan demikian, sampel penelitian berjumlah 33 siswa putra.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi sebagai instrumen nasional untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar sesuai fase perkembangan. dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas kembali karena menggunakan instrumen baku yang telah distandardisasi oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia (Kemendikbudristek, 2022). Penggunaan tes kebugaran yang terstruktur dan sistematis

banyak diterapkan dalam penelitian pendidikan jasmani untuk memperoleh hasil pengukuran yang valid dan reliabel (Irawadi, 2022). Sejalan dengan itu, (Hayati. 2025) menyatakan bahwa penggunaan instrumen yang disesuaikan dengan fase perkembangan peserta didik dinilai dapat menghasilkan data yang lebih akurat sesuai karakteristik usia siswa. Oleh karena itu, instrumen TKSI dipilih dalam penelitian ini karena mampu memberikan gambaran yang objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik melalui serangkaian tes fisik yang terstandar (Ikbal et al, 2026) .

TKSI Fase C terdiri atas lima item tes yang mengukur beberapa komponen kebugaran jasmani, yaitu:

1. Chill Ball Test, untuk mengukur kemampuan koordinasi gerak siswa.
2. Tok-tok Ball Test, untuk mengukur kemampuan akurasi atau ketepatan gerak.
3. Shuttle Run 4 × 10 Meter, untuk mengukur komponen kelincahan.
4. Move The Ball, untuk mengukur kekuatan otot.
5. Lari 600 Meter, untuk mengukur daya tahan jantung dan paru (cardiorespiratory endurance).

Pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan seluruh rangkaian tes sesuai petunjuk teknis pelaksanaan TKSI Fase C. Sebelum pelaksanaan tes, seluruh siswa diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, tata cara pelaksanaan setiap item tes, serta kesempatan melakukan pemanasan guna mengurangi risiko cedera. Setiap peserta mengikuti seluruh rangkaian tes secara berurutan sesuai prosedur yang telah ditetapkan. Hasil setiap item tes dicatat pada lembar penilaian, kemudian dikonversi menjadi skor berdasarkan norma penilaian TKSI Fase C. Selanjutnya skor dari seluruh

item dijumlahkan untuk memperoleh nilai tingkat kebugaran jasmani setiap siswa.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Menurut (Arikunto, 2021), data yang diperoleh dari hasil tes dapat diolah, diklasifikasikan sesuai norma penilaian, dan dihitung persentasenya menggunakan rumus sebagai berikut: $P = F/N \times 100\%$. Analisis dilakukan dengan menghitung nilai maksimum, nilai minimum, nilai rata-rata (mean), median, simpangan baku (*standard deviation*), distribusi frekuensi, serta persentase pada setiap kategori kebugaran jasmani. Selain itu, hasil masing-masing komponen tes, yaitu koordinasi, akurasi, kelincahan, kekuatan otot, dan daya tahan, juga dianalisis secara terpisah untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai profil kebugaran jasmani siswa. Selanjutnya, hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, dan grafik, kemudian diinterpretasikan berdasarkan kategori penilaian Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C sehingga diperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman secara menyeluruh.

HASIL

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, berikut disajikan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Hasil penelitian meliputi deskripsi tingkat kebugaran jasmani secara umum serta hasil pengukuran pada setiap komponen kebugaran yang terdiri atas koordinasi (*Chill Ball Test*), akurasi (*Tok-tok Ball Test*), kelincahan (*Shuttle Run 4 × 10 Meter*), kekuatan otot (*Move The Ball*), dan

daya tahan (*Lari 600 Meter*).

1. Koordinasi Mata Tangan (Chill Ball)

Tabel 1 Koordinasi Mata Tangan (Chill Ball)

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥ 17	27	81.8 %	Baik Sekali
14-16	5	15.2 %	Baik
11-13	1	3.0 %	Cukup
8-10	0	0.0 %	Kurang
≤ 7	0	0.0 %	Kurang Sekali
Jumlah	33	100,00%	

Berdasarkan hasil pengukuran Chill Ball Test terhadap 33 siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh bahwa sebanyak 27 siswa (81,8%) berada pada kategori baik sekali, 5 siswa (15,2%) berada pada kategori baik, dan 1 siswa (3,0%) berada pada kategori sedang. Sementara itu, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang maupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi siswa secara umum berada pada kategori baik sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan koordinasi gerak yang sangat baik berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C.

2. Hasil Data Akurasi (Ketepatan) : Tok-tok Ball

Tabel 2 Hasil Data Akurasi (Ketepatan) : Tok-tok Ball

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥ 8	0	0.0 %	Baik Sekali
6-7	1	3.0 %	Baik
3-5	14	42.4 %	Cukup
1-2	14	42.4 %	Kurang
0	4	12.1 %	Kurang Sekali
Jumlah	33	100,00%	

Berdasarkan hasil pengukuran Tok-tok Ball Test terhadap 33 siswa putra kelas V SD

Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh bahwa tidak terdapat siswa (0%) yang berada pada kategori baik sekali, 1 siswa (3,0%) berada pada kategori baik, 14 siswa (42,4%) berada pada kategori cukup, 14 siswa (42,4%) berada pada kategori kurang, dan 4 siswa (12,1%) berada pada kategori kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan akurasi (ketepatan) siswa didominasi oleh kategori cukup dan kurang, masing-masing dengan persentase 42,4%. Dengan demikian, kemampuan akurasi siswa secara umum masih belum optimal sehingga perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan pembelajaran PJOK yang lebih menekankan pada pengembangan ketepatan gerak.

3. Hasil Data kelincahan : Shuttle Run 4×10 Meter

Tabel 3 Hasil Data kelincahan : Shuttle Run 4×10 Meter

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≤ 23.18	2	6%	Baik Sekali
23.19 - 27.19	12	36%	Baik
27.20 - 30.18	15	45%	Cukup
30.19 - 34.20	4	12%	Kurang
≥ 34.21	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100,00%	

Berdasarkan hasil pengukuran Shuttle Run 4 × 10 Meter terhadap siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh bahwa 2 siswa (6%) berada pada kategori baik sekali, 12 siswa (36%) berada pada kategori baik, 15 siswa (45%) berada pada kategori cukup, 4 siswa (12%) berada pada kategori kurang, dan tidak terdapat siswa (0%) yang berada pada kategori kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan siswa didominasi oleh kategori cukup, yaitu sebesar 45%, diikuti kategori baik sebesar

36%. Dengan demikian, kemampuan kelincahan siswa secara umum berada pada kategori cukup, sehingga masih perlu ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran dan latihan

4. Hasil Data Kekuatan Otot : Move The Ball

Tabel 4 Hasil Data Kekuatan Otot : Move The Ball

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥ 17	6	18.2 %	Baik Sekali
14-16	11	33.3 %	Baik
12-13	8	24.2 %	Cukup
10-11	8	24.2 %	Kurang
≤ 9	0	0.0 %	Kurang Sekali
Jumlah	33	100,00%	

Berdasarkan hasil pengukuran Move The Ball terhadap 33 siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh bahwa 6 siswa (18,2%) berada pada kategori baik sekali, 11 siswa (33,3%) berada pada kategori baik, 8 siswa (24,2%) berada pada kategori cukup, 8 siswa (24,2%) berada pada kategori kurang, dan tidak terdapat siswa (0%) yang berada pada kategori kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan otot siswa didominasi oleh kategori baik, yaitu sebesar 33,3%. Sementara itu, jumlah siswa pada kategori cukup dan kurang memiliki persentase yang sama, yaitu masing-masing 24,2%. Dengan demikian, kemampuan kekuatan otot siswa secara umum berada pada kategori baik, namun masih terdapat sebagian siswa yang memerlukan peningkatan kekuatan otot melalui latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan dalam pembelajaran PJOK.

5. Hasil Data Daya Tahan : Lari 600 Meter

**Tabel 5 Hasil Data Daya Tahan : Lari 600
Meter**

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≤ 02.52	0	0%	Baik Sekali
02.53-04.57	9	27%	Baik
04.58-05.27	5	15%	Cukup
05.28-06.63	19	58%	Kurang
≥ 06.64	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	33	100,00%	

Berdasarkan hasil pengukuran Lari 600 Meter terhadap 33 siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh bahwa tidak terdapat siswa (0%) yang berada pada kategori baik sekali maupun kurang sekali. Sebanyak 9 siswa (27%) berada pada kategori baik, 5 siswa (15%) berada pada kategori cukup, dan 19 siswa (58%) berada pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan siswa didominasi oleh kategori kurang, yaitu sebesar 58%, sehingga menjadi komponen kebugaran jasmani yang paling rendah dibandingkan komponen lainnya. Dengan demikian, kemampuan daya tahan siswa secara umum masih perlu ditingkatkan melalui program latihan aerobik yang terencana, berkesinambungan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik agar mampu menunjang aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta aktivitas sehari-hari.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman mengenai tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, diperoleh gambaran bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki variasi pada setiap komponen yang diukur. Komponen kebugaran jasmani yang

dianalisis meliputi koordinasi mata tangan (Chill Ball Test), akurasi atau ketepatan (Tok-tok Ball Test), kelincahan (Shuttle Run 4 × 10 Meter), kekuatan otot (Move The Ball), dan daya tahan (Lari 600 Meter). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan pada setiap komponen kebugaran jasmani siswa.

Pada komponen koordinasi mata tangan menggunakan Chill Ball Test, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik sekali. Dari 33 siswa yang mengikuti tes, sebanyak 27 siswa (81,8%) memperoleh kategori baik sekali, 5 siswa (15,2%) berada pada kategori baik, dan hanya 1 siswa (3,0%) berada pada kategori cukup. Tidak ditemukan siswa yang berada pada kategori kurang maupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi mata tangan siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman tergolong sangat baik. Tingginya kemampuan koordinasi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mengintegrasikan gerakan mata dan tangan secara tepat dalam melakukan aktivitas fisik. Koordinasi yang baik sangat diperlukan dalam berbagai aktivitas olahraga karena melibatkan kemampuan tubuh dalam menerima informasi visual kemudian memberikan respons gerakan secara efektif.

Pada komponen akurasi (ketepatan) menggunakan Tok-tok Ball Test, hasil penelitian menunjukkan kondisi yang berbeda dibandingkan dengan koordinasi. Dari 33 siswa, tidak terdapat siswa yang mencapai kategori baik sekali, hanya 1 siswa (3,0%) berada pada kategori baik, 14 siswa (42,4%) berada pada kategori cukup, 14 siswa (42,4%) berada pada kategori kurang, dan 4 siswa (12,1%) berada pada kategori kurang sekali. Hal ini menunjukkan bahwa

kemampuan ketepatan gerak siswa masih belum optimal. Rendahnya hasil pada komponen akurasi dapat dipengaruhi oleh kurangnya latihan yang secara khusus melatih kemampuan mengarahkan gerakan sesuai sasaran. Kemampuan akurasi membutuhkan perpaduan antara koordinasi, konsentrasi, kontrol gerakan, serta pengalaman melakukan aktivitas yang membutuhkan ketepatan. Oleh karena itu, diperlukan pembelajaran PJOK yang lebih banyak memberikan aktivitas permainan dan latihan yang menekankan unsur ketepatan agar kemampuan siswa dapat berkembang secara maksimal.

Pada komponen kelincahan menggunakan Shuttle Run 4×10 Meter, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori cukup. Dari 33 siswa, terdapat 2 siswa (6%) berada pada kategori baik sekali, 12 siswa (36%) berada pada kategori baik, 15 siswa (45%) berada pada kategori cukup, dan 4 siswa (12%) berada pada kategori kurang. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan siswa secara umum sudah cukup baik, tetapi masih perlu ditingkatkan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat serta tetap mempertahankan keseimbangan. Kemampuan ini sangat dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, kecepatan reaksi, kekuatan otot, dan frekuensi latihan. Aktivitas permainan yang melibatkan perubahan arah, gerakan cepat, dan respons terhadap rangsangan dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar.

Pada komponen kekuatan otot menggunakan Move The Ball, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan siswa

berada pada kategori baik. Dari 33 siswa, sebanyak 6 siswa (18,2%) berada pada kategori baik sekali, 11 siswa (33,3%) berada pada kategori baik, 8 siswa (24,2%) berada pada kategori cukup, dan 8 siswa (24,2%) berada pada kategori kurang. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan kekuatan otot yang cukup baik. Kekuatan otot merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani karena mendukung kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Kemampuan kekuatan otot yang baik dapat diperoleh melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, baik melalui pembelajaran PJOK maupun kegiatan olahraga lainnya.

Sementara itu, pada komponen daya tahan menggunakan Lari 600 Meter, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa masih menjadi komponen kebugaran yang paling rendah dibandingkan komponen lainnya. Dari 33 siswa, sebanyak 9 siswa (27%) berada pada kategori baik, 5 siswa (15%) berada pada kategori cukup, dan 19 siswa (58%) berada pada kategori kurang. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali maupun kurang sekali. Dominannya siswa pada kategori kurang menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa masih perlu mendapatkan perhatian lebih. Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Rendahnya kemampuan daya tahan dapat dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik yang bersifat aerobik, pola latihan yang belum terprogram, serta kebiasaan aktivitas sehari-hari siswa.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran

jasmani siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman memiliki kondisi yang cukup baik pada beberapa komponen, terutama koordinasi mata tangan dan kekuatan otot. Namun, masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, khususnya kemampuan akurasi dan daya tahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa tidak berkembang secara merata pada setiap komponen, karena setiap komponen memiliki karakteristik dan kebutuhan latihan yang berbeda.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani yang baik dapat mendukung kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, meningkatkan keterampilan motorik, serta menunjang aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan pentingnya pelaksanaan pembelajaran PJOK yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan olahraga, tetapi juga memperhatikan pengembangan komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh. Melalui aktivitas fisik yang bervariasi, permainan sederhana, latihan kondisi fisik, serta pembelajaran yang menyenangkan, siswa dapat meningkatkan kemampuan fisiknya secara bertahap.

Dengan demikian, hasil penelitian menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C memberikan gambaran bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang. Komponen koordinasi dan

kekuatan otot menunjukkan hasil yang baik, sedangkan komponen daya tahan dan akurasi masih membutuhkan peningkatan melalui program latihan yang terencana, berkelanjutan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori sedang. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kemampuan kebugaran jasmani siswa memiliki variasi pada setiap komponen yang diukur, yaitu koordinasi mata tangan (Chill Ball Test), akurasi (Tok-tok Ball Test), kelincahan (Shuttle Run 4 × 10 Meter), kekuatan otot (Move The Ball), dan daya tahan (Lari 600 Meter).

Pada komponen koordinasi mata tangan, sebagian besar siswa berada pada kategori baik sekali, yaitu sebanyak 27 siswa (81,8%), yang menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi gerak siswa telah berkembang dengan baik. Pada komponen kekuatan otot, sebagian besar siswa berada pada kategori baik sebanyak 11 siswa (33,3%), sehingga menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan fisik siswa cukup mendukung dalam melakukan aktivitas jasmani.

Namun, pada beberapa komponen lainnya masih ditemukan kemampuan yang belum optimal. Komponen akurasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori cukup dan kurang, masing-masing sebanyak 14 siswa (42,4%). Pada komponen kelincahan, mayoritas siswa berada pada kategori cukup sebanyak 15 siswa (45%). Selain itu, komponen daya tahan

menjadi aspek yang masih perlu ditingkatkan karena sebagian besar siswa berada pada kategori kurang sebanyak 19 siswa (58%).

Berdasarkan hasil keseluruhan pengukuran tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan fisik yang cukup untuk mendukung aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), tetapi masih membutuhkan peningkatan terutama pada aspek daya tahan, akurasi, dan kelincahan melalui latihan fisik yang terprogram, teratur, dan berkesinambungan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi guru PJOK dalam menyusun program pembelajaran yang lebih bervariasi dan memberikan stimulus latihan yang sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga seluruh komponen kebugaran jasmani dapat berkembang secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, J. D., & Sudijandoko, A. (2021). *Contribution of Physical Fitness to Outbound Sports Skills*. Jurnal Kesehatan Olahraga.
- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV Syakir Media Press.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhari, M. T., Bahri, A. F., Asrul, & Rafida, T. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Darmawan. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. Jurnal Inspirasi Pendidikan.
- Hanna, Khairuddin, Bakhtiar, & Apriyano. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Peserta Didik. Jurnal Pendidikan dan Olahraga.
- Hayati, S. R., & Wahyuri, A. S. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Pendidikan dan Olahraga.
- Irawadi, H. (2022). Pengukuran Kondisi Fisik dalam Aktivitas Olahraga Pendidikan. Jurnal Keolahragaan.
- Ikbali, M., Handayani, S. G., Erianti, & Zulfahri. (2026). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar. Jurnal Pendidikan dan Olahraga.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2021). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga.
- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. Jurnal Performa Olahraga.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2018). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization.