

TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 13 KAPALO KOTO KOTA PADANG

Dilla Handayani¹, Yaslindo², Khairuddin³, Mario Febrian⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia

Email: ¹dillahandayani1712@gmail.com, ²yaslindo@fik.unp.ac.id,

³Khairuddin@fik.unp.ac.id, ⁴mariofebrian@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Sebagian siswa kelas V di SD Negeri 13 Kapalo Koto ternyata masih memiliki kebugaran jasmani yang tergolong rendah. Mereka cepat lelah, kurang bergerak, dan tidak terlalu aktif saat pelajaran PJOK berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat kebugaran jasmani kelas V SD Negeri 13 Kapalo Koto. Dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, penelitian melibatkan seluruh populasi sebanyak 48 siswa yang meliputi 24 siswa laki-laki dan 24 siswa perempuan sebagai sampel melalui teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, yang mencakup *Child Ball Test*, *Tok-Tok Ball Test*, *Move The Ball Test*, *Shuttle Run 8 × 10 Meter*, dan *Lari 600 Meter*. Analisis data secara deskriptif dengan tabulasi frekuensi dan persentase. Temuan menunjukkan hasil kebugaran jasmani siswa secara umum masih berada pada taraf sedang, dengan 22 dari 48 siswa (46%) masuk dalam kategori tersebut. Apabila ditinjau berdasarkan jenis kelamin, siswa putra cenderung berada pada kategori baik, sementara siswa putri pada kategori sedang. Kesimpulannya, diperlukan upaya peningkatan kebugaran melalui program PJOK yang terstruktur, peningkatan kegiatan fisik, serta pembiasaan pola hidup sehat.

Keywords: *kebugaran jasmani, siswa sekolah dasar, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), aktivitas fisik, PJOK*

PENDAHULUAN

Melalui pendidikan, manusia secara sadar mengarahkan upaya untuk menumbuhkembangkan kemampuan dasarnya, sehingga ia tidak hanya siap, tetapi juga tangguh dalam menjawab tantangan yang akan datang (Nur et al., 2018). PJOK adalah elemen esensial dari dunia pendidikan yang berfokus pada pengembangan fisik dan gerak siswa. Tujuannya adalah meningkatkan kebugaran jasmani, yaitu kemampuan tubuh untuk beraktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan dan masih punya sisa energi (Sepriadi, 2017). Sejalan dengan itu Saputra dan Wulandari (2024) menyatakan bahwa kebugaran jasmani mencerminkan sejauh mana tubuh mampu menerima, menahan, dan beradaptasi terhadap tuntutan fisik yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani yang baik terbukti menunjang konsentrasi dan aktivitas belajar siswa (Ikram & Firdaus, 2020).

Menurut Arifandy, dkk. (2021) Secara garis besar, unsur kebugaran jasmani dibagi menjadi dua golongan. Golongan pertama berkaitan dengan aspek kesehatan, seperti kekuatan, kelenturan, persentase lemak tubuh, dan daya tahan fisik yang diperlukan untuk rutinitas harian. Golongan kedua terkait dengan aspek keterampilan, seperti kecepatan, agility, power, keseimbangan, koordinasi, dan waktu reaksi, yang sangat krusial dalam aktivitas olahraga. Sejalan dengan itu Tambunan (2023) menjelaskan kebugaran untuk dalam ranah kesehatan, terdapat beberapa elemen penting, yaitu: ketahanan jantung dan paru-paru, kekuatan otot beserta daya tahannya, kelenturan tubuh, dan komposisi fisik seseorang. Sementara itu, komponen keterampilan dalam kebugaran mencakup agility, kecepatan tanggap, keseimbangan tubuh, koordinasi gerakan, dan tenaga ledak otot. Kondisi ini ditentukan oleh sejumlah variabel, antara lain umur, jenis kelamin, bawaan genetik, ras, rutinitas gerak, serta pola latihan yang dijalani. Namun demikian, realitas di lapangan justru menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan, terutama pada siswa sekolah dasar, di mana tingkat kebugaran jasmani mereka masih menjadi perhatian serius. Hal ini tercermin dari gejala-gejala seperti siswa mudah merasa lelah, kurang bersemangat, dan kurang aktif dalam proses kegiatan

pembelajaran. Selain itu, terdapat siswa yang terlihat mengantuk dan kurang fokus saat mengikuti aktivitas olahraga. Fenomena tersebut diduga kuat berakar dari minimnya aktivitas fisik siswa di luar jam sekolah serta kebiasaan menggunakan gadget dalam waktu yang cukup lama. Fenomena ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pemahaman teoritis tentang pentingnya kebugaran dengan praktik nyata di lingkungan pendidikan, sehingga diperlukan intervensi terprogram, seperti peningkatan frekuensi latihan fisik, pengintegrasian gerak aktif dalam kurikulum, serta peran aktif orang tua dan guru dalam membudayakan gaya hidup sehat sejak dini agar kapasitas kebugaran siswa dapat ditingkatkan secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Hasil wawancara dengan guru PJOK SDN 13 Kapalo Koto serta data nilai praktik kebugaran jasmani siswa kelas V Tahun Ajaran 2024/2025 menunjukkan bahwa meskipun guru telah menyiapkan RPP, menggunakan metode demonstrasi, serta menyediakan alat bantu pembelajaran, masih terdapat siswa-siswi yang kondisi kebugaran ragawinya masih tergolong rendah. Dari 48 siswa, hanya 12 siswa yang mencapai hasil baik, sementara 36 siswa lainnya berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih belum optimal.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji kebugaran jasmani siswa, namun masih terbatas pada populasi dan instrumen yang berbeda, sehingga belum memberikan gambaran spesifik mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 13 Kapalo Koto, dengan menjalankan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan instrumen TKSI Fase C yang sesuai dengan karakteristik usia siswa dan analisis mendalam berdasarkan jenis kelamin, sehingga menghasilkan data yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Penelitian ini berupaya mengungkap tingkat kesegaran jasmani murid kelas V (laki-laki dan perempuan) di SDN 13 Kapalo Koto Padang. Hasilnya berguna sebagai panduan bagi guru PJOK dalam memperbaiki metode pengajaran, dan turut memperkaya khasanah ilmu olahraga di tingkat SD.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kuantitatif dengan tujuan memaparkan tingkat kebugaran jasmani siswa, tanpa melakukan perbandingan ataupun mencari keterkaitan antarvariabel. Menurut Sugiyono (2013), penelitian deskriptif merupakan studi yang bertujuan untuk mengetahui nilai suatu variabel bebas, baik tunggal maupun lebih dari satu, tanpa membandingkannya atau mengaitkannya dengan variabel lain. Penelitian ini bersifat kuantitatif karena data yang dikumpulkan berupa angka-angka dari hasil tes kebugaran jasmani yang dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif presentatif yaitu berfokus pada penyajian informasi data tentang variabel-variabel yang diamati tanpa membuat inferensi terkait populasi secara keseluruhan.

Lokasi penelitian bertempat di SDN 13 Kapalo Koto, Jalan Kapalo Koto, Kelurahan Kapalo Koto, Kecamatan Pauh, Kota Padang, Sumatera Barat. Populasinya mencakup seluruh siswa kelas V tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 48 orang (24 putra dan 24 putri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang terdiri atas lima komponen tes, yaitu *Child Ball Test* (koordinasi mata-tangan), *Tok-Tok Ball Test* (akurasi), *Move The Ball Test* (kekuatan otot perut), *Shuttle Run 8 × 10 Meter* (kelincahan), dan *Lari 600 Meter* (daya tahan kardiorespirasi). Seluruh item tes telah memiliki validitas dan reliabilitas yang tergolong sedang hingga valid.

Sumber data penelitian ini adalah hasil uji coba lapangan yang bersifat primer, yang lantas dikonversikan ke dalam bentuk skor dan digolongkan berdasarkan acuan norma dari instrumen TKSI. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang diperoleh

f = Frekuensi (jumlah siswa dalam setiap kategori)

N = Jumlah seluruh siswa

Data hasil penelitian disusun dalam tabel distribusi frekuensi serta diagram batang untuk menyajikan gambaran objektif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 48 murid kelas V SDN 13 Kapalo Koto Padang menjadi partisipan dalam riset ini, dengan alat ukur berupa Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) tahap C yang mencakup lima jenis ujian fisik. Data yang diperoleh dari penelitian ini memperlihatkan bahwa capaian kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan, jika dirata-rata, berada pada golongan Sedang.

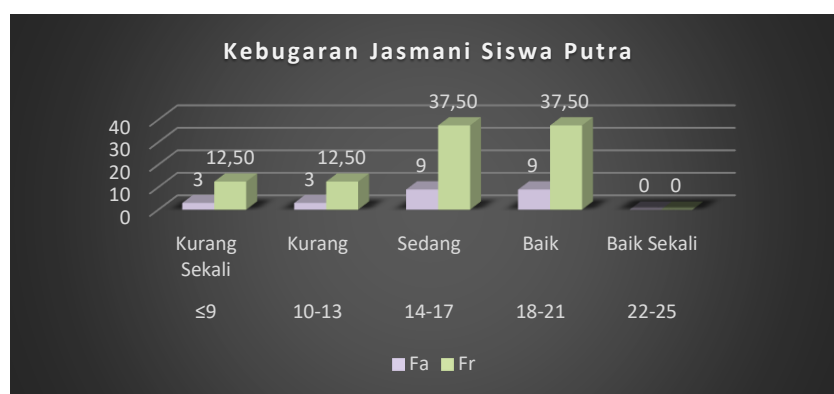
Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Hasil kebugaran 24 siswa putra kelas V menunjukkan dominasi pada kategori Baik dan Sedang dengan frekuensi yang setara, masing-masing 9 siswa (37,50%), sementara kategori Kurang Sekali dan Kurang masing-masing berjumlah 3 siswa (12,50%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V

No	Rentang Nilai	Kategori	Fa	Fr
1	≤ 9	Kurang Sekali	3	12,50%
2	10-13	Kurang	3	12,50%
3	14-17	Sedang	9	37,50%
4	18-21	Baik	9	37,50%
5	22-25	Baik Sekali	0	0%
	Jumlah		24	100%

Untuk memperjelas distribusi hasil kebugaran jasmani siswa kelas V berdasarkan norma penilaian, data tersebut juga disajikan dalam bentuk diagram pada grafik berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Kebugaran Jasmani Siswa Putri

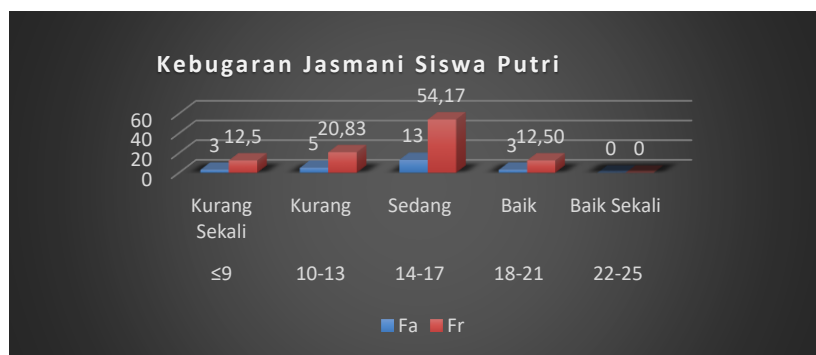
Tingkat kebugaran siswa putri kelas V secara umum tergolong Sedang. Dari 24 siswa, sebagian besar berada di kategori ini, yakni 13 siswa (54,17%), sementara sisanya tersebar di kategori kurang sekali (8 siswa/33,33%) dan baik (3 siswa/12,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siswa Putri Kelas V

No	Rentang Nilai	Kategori	Fa	Fr
1	≤ 9	Kurang Sekali	3	12,5%

2	10-13	Kurang	5	20,83%
3	14-17	Sedang	13	54,17%
4	18-21	Baik	3	12,50%
5	22-25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			24	100%

Untuk memperjelas distribusi hasil kebugaran jasmani siswa kelas V berdasarkan norma penilaian, data tersebut juga disajikan dalam bentuk diagram berikut:



Grafik 2. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa Putri

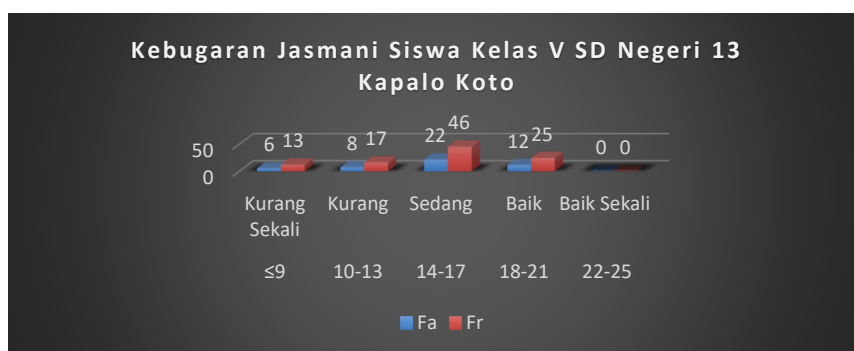
Hasil Kebugaran Keseluruhan Siswa Kelas V

Dari 48 siswa, sebagian besar (46%) berada pada tingkat kebugaran Sedang, sementara sisanya tersebar pada kategori Baik (25%), Kurang (17%), dan Kurang Sekali (13%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V

No	Rentang Nilai	Kategori	Fa	Fr
1	≤9	Kurang Sekali	6	13%
2	10-13	Kurang	8	17%
3	14-17	Sedang	22	46%
4	18-21	Baik	12	25%
5	22-25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			48	100%

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa taraf kebugaran raga siswa-siswi kelas V secara rata-rata masuk ke dalam golongan Sedang, karena kategori tersebut memiliki frekuensi dan persentase paling besar. Untuk memperjelas distribusi hasil kebugaran jasmani siswa kelas V berdasarkan norma penilaian, data tersebut juga disajikan dalam bentuk diagram pada grafik berikut:



Grafik 3. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V

Pembahasan

Hasil TKSI Fase C terhadap 48 siswa SDN 13 Kapalo Koto Padang: kebugaran dominan sedang (46%), dengan sebaran 13% kurang sekali, 17% kurang, 25% baik, dan 0% baik sekali. Berdasarkan jenis kelamin, kebugaran putra rata-rata baik, sedangkan putri sedang. Putra lebih unggul dalam kekuatan otot, kelincahan, dan daya tahan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik siswa putra yang cenderung lebih tinggi, lebih sering mengikuti permainan atau olahraga di luar jam pelajaran, sehingga kemampuan fisiknya berkembang lebih optimal. Meskipun demikian, hasil tersebut masih menunjukkan bahwa siswa putri memiliki kemampuan untuk mengikuti pembelajaran PJOK dengan baik, meskipun perlu ditingkatkan melalui latihan yang berkesinambungan.

Pada Child Ball Test, kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa putra masih didominasi kategori kurang sekali, sedangkan siswa putri didominasi kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa koordinasi gerak siswa masih perlu ditingkatkan melalui latihan melempar, menangkap, dan permainan yang melibatkan koordinasi mata dan tangan.

Akurasi lemparan (Tok-Tok Ball) putra dan putri sama-sama dominan sedang, artinya cukup baik tapi perlu latihan lanjutan. Sebaliknya, kekuatan otot perut (Move The Ball) putra lebih baik (dominan baik) dibanding putri (sedang), karena faktor fisik dan pola gerak sehari-hari.

Hasil tes kelincahan (Shuttle Run 8x10 Meter) menunjukkan perbedaan yang cukup jelas, di mana rata-rata siswa putra masuk dalam golongan baik, sedangkan siswa putri lebih banyak berada di golongan sedang. Hal ini membuktikan bahwa secara umum, kelincahan putra lebih tinggi daripada putri. Kemampuan ini penting bagi atlet karena berhubungan langsung dengan mobilitas tubuh untuk bergerak secara lincah, tepat, dan cepat saat berpindah arah.

Pada lari 600 meter menunjukkan hasil yang beragam. Beberapa siswa sudah bugar, tetapi tidak sedikit yang masih kurang. Artinya, latihan aerobik rutin masih harus digalakkan untuk meningkatkan daya tahan paru dan jantung.

Penelitian ini memperkuat pendapat Arifandy (2021) yang mengemukakan bahwa taraf kebugaran jasmani seseorang tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal, melainkan dipengaruhi oleh dua kelompok variabel. Ada faktor internal seperti umur, jenis kelamin, dan genetik. Sementara dari sisi eksternal, kebugaran turut dipengaruhi oleh seberapa aktif seseorang bergerak, pola makannya, gaya hidup yang dijalani, serta kecukupan waktu tidur dan istirahatnya. Berdasarkan hasil observasi peneliti di SD Negeri 13 Kapalo Koto Kota Padang, masih terdapat siswa yang cenderung jarang bergerak dan berolahraga di luar lingkungan sekolah, sementara waktu luang mereka lebih banyak dihabiskan di depan layar gawai. Pola hidup seperti ini patut diduga sebagai salah satu pemicu mengapa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum hanya mencapai taraf sedang.

Relevansi temuan ini dengan penelitian Antoni (2026) yang menegaskan bahwa kebugaran jasmani siswa SD belum keluar dari zona sedang. Lebih lanjut, kesimpulan Ilham Zulfaini (2023) juga menambahkan bahwa peningkatan kebugaran perlu dilakukan lewat pembelajaran PJOK yang terstruktur dan pembiasaan olahraga.

Berdasarkan keseluruhan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri 13 Kapalo Koto masih butuh perbaikan yang cukup besar. Karenanya, guru PJOK perlu menyiapkan program latihan yang variatif dan memberi siswa kebebasan bergerak yang lebih banyak, serta menjalin kolaborasi dengan orang tua guna membudayakan aktivitas fisik, pengaturan pola makan bergizi, dan pemenuhan waktu istirahat yang memadai. Upaya ini bertujuan agar kebugaran jasmani seluruh siswa, baik laki-laki maupun perempuan, dapat mencapai tingkat yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 48 siswa siswi kelas V SD Negeri 13 Kapalo Koto dengan instrumen TKSI Fase C menghasilkan gambaran bahwa secara umum kebugaran jasmani siswa tergolong sedang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6 siswa masuk dalam kategori kurang sekali, 8 orang termasuk dalam kategori Kurang, 22 orang dalam tingkatan Sedang, 12 orang telah mencapai status Baik. Kondisi ini menandakan bahwa masih ada ruang untuk peningkatan agar seluruh siswa dapat mencapai taraf bugar yang ideal, yang pada gilirannya akan menunjang proses belajar dan aktivitas harian mereka. Oleh karena itu, disarankan agar siswa lebih rajin beraktivitas olahraga sekaligus menjalankan gaya hidup yang bersih dan menyehatkan. Guru PJOK menyusun program latihan yang terencana dan bervariasi, sekolah menyediakan sarana prasarana olahraga yang memadai, orang tua mendukung pola hidup sehat dan membatasi penggunaan gawai, serta peneliti selanjutnya mengkaji faktor-faktor lain seperti aktivitas fisik, status gizi, indeks massa tubuh, pola tidur, dan kebiasaan hidup sehat untuk hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, L., Deswandi, Hardiansyah, S., & Jermaina, N. (2026). Tinjauan Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Siswi Kelas V Sekolah Dasar Negeri 05 Padang Pasir Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 9(3), 1415–1423.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 16 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(6).
- Nur, H., Nirwandi, & Ali, A. (2018). HUBUNGAN SARANA PRASARANA OLAHRAGA TERHADAP MINAT SISWA DALAM PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA N 1 BATIPUAH KABUPATEN TANAH DATAR. *Jurnal Menssana*, 3(2), 93.
- Saputra, D., & Wulandari, I. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(11), 2603–2612.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–206.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tambunan, C. B. S. (2023). *KORELASI KEBUGARAN JASMANI TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH SISWA SMPN 1 BETARA TANJUNG JABUNG BARAT*. Repository Unja.
- Zulfaini, I., Damrah, Rosmawati, & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(3), 89–95.