

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 22 LUBUK BEGALUNG

Yolinus Lumbanraja¹, Indri Wulandari², Aldo Naza Putra³, Mario Febrian⁴
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia.

Email: yolinus041118@gmail.com¹, indriwulandari@fik.unp.ac.id²,
aldoaquino87@fik.unp.ac.id³, mariofebrian@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini adalah masih ditemukan siswa yang mudah lelah, kurang aktif, dan mengalami kesulitan mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK. Selain itu, hingga saat ini belum pernah dilakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 22 Lubuk Begalung Kota Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN 22 Lubuk Begalung Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B yang terdiri atas lima komponen, yaitu kelentukan, daya tahan otot, koordinasi, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, serta pengelompokan kategori berdasarkan norma TKSI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 22 Lubuk Begalung Kota Padang secara umum berada pada kategori kurang, dengan nilai rata-rata sebesar 13,55. Dari 20 siswa, sebanyak 10 siswa (50%) berada pada kategori kurang, 8 siswa (40%) berada pada kategori sedang, 1 siswa (5%) berada pada kategori baik, dan 1 siswa (5%) berada pada kategori kurang sekali.

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

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk membekali seseorang dengan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, serta kebiasaan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini berlangsung di berbagai lembaga, seperti sekolah, perguruan tinggi, maupun institusi pendidikan lainnya. Pada dasarnya, pendidikan tidak hanya berfokus pada penguasaan ilmu, tetapi juga pada pembentukan karakter, pengembangan potensi diri, serta persiapan untuk menjalani kehidupan bermasyarakat dan menjadi warga negara yang baik (Wulandari et al., n.d.).

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan nasional di Indonesia berdasar pada nilai-nilai agama dan kebudayaan nasional, serta responsive terhadap perubahan zaman. Fungsi Pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter bangsa yang bermartabat, dengan tujuan mencerdaskan kehidupan bangsa.

Tujuan Pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi siswa menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk mencapai tujuan ini, diperlukan kerja sama dan sinergi dari seluruh mata pelajaran, termasuk Pendidikan

jasmani, olahraga dan rekreasi, yang masing-masing memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kemampuan siswa, tidak terkecuali dengan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Di dalam pembelajaran PJOK di sekolah memiliki kebugaran jasmani yang menjadi faktor pendukung dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah yang menjadi alat ukur fisik siswa di sekolah.

Karena peran pendidikan sangat penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah menetapkan program pendidikan nasional yang diarahkan pada peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Hal ini ditegaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya Pasal 3, yang menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berpengetahuan, terampil, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Menurut (Putra, 2020), pada pasal 42 khususnya isi kurikulum pendidikan dasar dan menengah yang menetapkan pelajaran pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang wajib diberikan di sekolah. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, emosional, dan sosial peserta didik melalui aktivitas jasmani. Melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, siswa diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sehingga mampu menunjang aktivitas belajar sehari-hari serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

PJOK memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar melalui aktivitas fisik, permainan, dan olahraga yang terencana dengan baik. Kegiatan ini tidak hanya membantu tubuh tumbuh sehat, tetapi juga melatih keterampilan gerak, kemampuan berpikir, serta perkembangan emosional, sosial, dan karakter siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan menjadi lebih sehat, lebih percaya diri, dan mampu mengembangkan potensi diri. Kehadiran PJOK di sekolah juga mendorong siswa untuk rutin menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh mereka. Keberhasilan pembelajaran PJOK dibutuhkan pelaku dalam pembelajaran yaitu guru dan siswa (Febrian et al., 2021).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa cepat lelah, sekaligus masih memiliki tenaga untuk melakukan kegiatan lain. Memiliki kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi anak usia sekolah dasar karena memengaruhi konsentrasi belajar, kesehatan tubuh, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Anak yang kebugaran jasmaninya rendah biasanya mudah lelah, kurang bersemangat saat belajar, dan berisiko mengalami masalah kesehatan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan kondisi fisik yang baik, tanpa cepat merasa lelah, sekaligus masih mampu melakukan pekerjaan tambahan lainnya (Sepriadi, 2017). Menjaga kesehatan tubuh sangat penting karena semakin sehat seseorang, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Seseorang dianggap memiliki kebugaran jasmani tinggi jika ia dapat melakukan aktivitas lebih lama dan lebih efektif dibandingkan dengan orang yang kebugaran jasmaninya rendah.

Di tingkat Sekolah Dasar (SD), membentuk kebugaran jasmani sangat penting karena anak berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat. SD menjadi dasar untuk membentuk karakter, kemampuan motorik, dan kesehatan anak. Karena itu, kebugaran jasmani perlu diperhatikan dan dibina melalui kegiatan pendidikan jasmani yang terencana

dan terukur. Salah satu cara untuk membina kebugaran ini adalah melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK memberikan pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, permainan, dan olahraga yang dirancang untuk mendukung pertumbuhan fisik, keterampilan motorik, kemampuan berpikir, serta perkembangan emosional, sosial, dan moral siswa.

Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan memiliki tubuh yang kuat dan tahan lama sehingga bisa belajar dengan lebih fokus dan efektif. Menjaga kebugaran sejak usia dini juga menjadi investasi untuk menciptakan generasi yang sehat dan produktif di masa depan. Mata pelajaran PJOK di sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya bagi anak-anak di Sekolah Dasar.

Siswa kelas IV Sekolah Dasar berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan banyak aktivitas gerak yang teratur. Namun, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup membuat anak-anak kini lebih banyak duduk, menonton televisi, bermain game, dan jarang bergerak, sehingga kebugaran jasmani mereka menurun.

Berdasarkan pengamatan awal di SDN 22 Lubuk Begalung, tidak semua siswa memiliki kemampuan fisik yang optimal saat mengikuti pelajaran PJOK. Beberapa siswa mudah lelah, kurang aktif, dan kesulitan mengikuti kegiatan pembelajaran jasmani, yang kemungkinan disebabkan perbedaan tingkat kebugaran jasmani.

Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV. Data ini akan membantu sekolah dan guru PJOK merancang program latihan dan pembelajaran yang tepat sesuai kebutuhan siswa, sekaligus menjadi dasar evaluasi dan kebijakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta kualitas pembelajaran di sekolah.

Penulis di SDN 22 Lubuk Begalung, siswa menunjukkan antusiasme tinggi saat mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Meski begitu, banyak siswa masih kurang aktif saat melakukan aktivitas yang diberikan guru dan terlihat cepat lelah. Hal ini diduga terkait dengan tingkat kebugaran jasmani yang relatif rendah.

Guru PJOK di sekolah, Bapak Mhd Ramadani Filas Efanda, S.Pd., menyampaikan bahwa hingga saat ini belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada siswa. Selain itu, belum ada penelitian khusus mengenai kebugaran jasmani di SDN 22 Lubuk Begalung. Berdasarkan kondisi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN 22 Lubuk Begalung Kota Padang”.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV SDN 22 Lubuk Begalung.”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2017), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel lain. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 22 Lubuk Begalung, berdasarkan hasil pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) Fase B.

Menurut Arikunto (2021) menegaskan bahwa populasi adalah seluruh subjek penelitian yang akan dijadikan sasaran pengamatan atau penyelidikan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN 22 Lubuk Begalung yang berjumlah 22 orang.

Tabel 1 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa		
		Putra	Putri	Total
1	IV	12	8	20

Sumber: Data Penelitian

Karena jumlah populasi kurang dari 100, maka penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh (total sampling). Menurut Sugiyono (2017), sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dengan demikian, seluruh siswa kelas IV sebanyak 20 orang dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Untuk lebih jelas rincian sampel dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa		
		Putra	Putri	Total
1	IV	12	8	20

Sumber: Data Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa kelas IV. Pada penelitian ini menggunakan instrumen TKSI. Menurut (Kemendikbud, 2024) TKSI atau Tes Kebugaran Siswa Indonesia adalah tes yang bersifat adopsi modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa.

Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia atau disebut dengan TKSI merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain, item tes kebugaran siswa Indonesia bagi siswa SD/MI fase B, adalah; 1). Tes Kelentukan (*V Sit and Reach*); 2). Tes daya tahan otot (*Half Sit Up Test*); 3). Tes koordinasi *Hand Eye Coordination Test*; 4). Tes Kelincahan (*T Test*); 5) *Around The World Test*

Tabel 3 Penilaian TKSI

Nilai	Rentang Nilai	Kategori
1	22 - 25	Baik Sekali
2	18 - 21	Baik
3	14 - 17	Sedang
4	10 - 13	Kurang
5	≤ 9	Kurang Sekali

Sumber : (Kemendikbud, 2022)

Data dari masing-masing tes akan diklasifikasikan berdasarkan kategori kebugaran jasmani sesuai dengan pedoman penilaian TKSI, dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Data yang dianalisis sesuai dengan hasil temuan factual dilapangan seperti apa adanya. Hasil analisis ini merupakan Tingkat kebugaran jasmani Kelas IV dengan jumlah

sampel 20 siswa di SDN 22 Lubuk Begalung Kota Padang dengan menggunakan instrument tes TKSI Fase B.

A. Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian dilakukan secara berurutan sesuai dengan unsur pertanyaan dan tujuan penelitian. Masing-masing *test* akan disajikan berdasarkan gender (jenis kelamin). Semua data dianalisis secara statistic deskriptif dengan tabulasi frekuensi.

1. Tes Kelentukan (V Sit and Reach)

a. Tes Kelentukan (V Sit and Reach) Putra

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Distribusi Frekuensi data Kelentukan (V Sit and Reach)

Putra

No	Kelas Interval	Konversi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	≥ 5.5	5	0	0	Baik Sekali
2	1.5 – 5.4	4	2	17	Baik
3	-2.42 – 1.51	3	4	33	Sedang
4	(-10.2) – (-2.4)	2	5	42	Kurang
5	≤ -10.3	1	1	8	Kurang Sekali
Σ			12	100	100

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 12 siswa putra mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 2 siswa (17%), nilai 3 berjumlah 4 siswa (33%), nilai 2 berjumlah 5 siswa (42%), dan nilai 1 berjumlah 1 siswa (8%).

b. Tes Kelentukan (V Sit and Reach) Putri

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Frekuensi data Kelentukan (V Sit and Reach) Putri

No	Kelas Interval	Konversi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	≥ 5.52	5	0	0.00	Baik Sekali
2	1.52 – 5.51	4	3	37.50	Baik
3	-1.97 – 1.51	3	3	37.50	Sedang
4	(-8.91) – (-1.98)	2	2	25.00	Kurang
5	≤ -8.91	1	0	0.00	Kurang Sekali
Σ			8	100.00	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 8 siswi putri mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswi (0%), nilai 4 berjumlah 2 siswi (25%), nilai 3 berjumlah 3 siswi (37.5%), nilai 2 berjumlah 3 siswi (37.5%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

2. Tes daya tahan otot (Half Sit Up Test)

a. Tes daya tahan otot (Half Sit Up Test) Putra

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tes daya tahan otot (Half Sit Up Test) Putra

No	Kelas Interval	Konversi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	≥ 24	5	0	0	Baik Sekali
2	12 – 23	4	2	16.67	Baik
3	7 – 11	3	4	33.33	Sedang

4	2 – 6	2	6	50	Kurang
5	≤ 1	1	0	0	Kurang Sekali
Σ			12	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 13 siswa putra mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 2 siswa (16.67%), nilai 3 berjumlah 4 siswa (33.33%), nilai 2 berjumlah 6 siswa (50%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0 %).

b. Tes daya tahan otot (*Half Sit Up Test*) Putri

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tes daya tahan otot (*Half Sit Up Test*) Putri

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	≥ 24	0	0	Baik Sekali
2	12 – 23	0	0	Baik
3	7 – 11	1	12.5	Sedang
4	2 – 6	6	75	Kurang
5	≤ 1	1	12.5	Kurang Sekali
Σ		8	100	100

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 9 siswi mendapatkan nilai 5 berjumlah 0 siswi (0%), nilai 4 berjumlah 2 siswa (22%), nilai 3 berjumlah 5 siswi (56%), nilai 2 berjumlah 2 siswi (22%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswi (0%).

3. Tes koordinasi *Hand Eye Coordination Test*

a. Tes koordinasi *Hand Eye Coordination Test* Putra

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Tes koordinasi *Hand Eye Coordination Test* Putra

No	Kelas Interval	Konversi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	≥ 8	5	1	8.33	Baik Sekali
2	5 – 7	4	3	25.00	Baik
3	3 – 4	3	4	33.33	Sedang
4	1 – 2	2	3	25.00	Kurang
5	≤ 0	1	1	8.33	Kurang Sekali
Σ			12	100.00	100

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel di atas dijelaskan bahwa dari 12 siswa mendapat nilai 5 berjumlah 1 siswa (8.33%), nilai 4 berjumlah 3 siswa (25%), nilai 3 berjumlah 4 siswa (33.33%), nilai 2 berjumlah 3 siswa (25%), dan nilai 1 berjumlah 1 siswa (8.33%).

b. Tes koordinasi *Hand Eye Coordination Test* Putri

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Tes koordinasi *Hand Eye Coordination Test* Putri

No	Kelas Interval	Konversi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	≥ 8	5	2	25	Baik Sekali
2	5 – 7	4	0	0	Baik
3	3 – 4	3	4	50	Sedang
4	1 – 2	2	2	25	Kurang

5	≤ 0	1	0	0	Kurang Sekali
Σ			8	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 8 siswi mendapat nilai 5 berjumlah 2 siswa (25%), nilai 4 berjumlah 0 siswi (0%), nilai 3 berjumlah 4 siswi (50%), nilai 2 berjumlah 2 siswi (25%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

4. Tes Kelincahan (*T Test*)

a. Tes Kelincahan (*T Test*)Putra

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan (*T Test*)Putra

No	Kelas Interval	Konversi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	$\leq 00.11.84$	5	1	8.33	Baik Sekali
2	00.18.82 - 00.11.83	4	0	0.00	Baik
3	00.24.83 - 00.18.83	3	5	41.67	Sedang
4	00.30.84 - 00.24.84	2	5	41.67	Kurang
5	$\geq 00.30.83$	1	1	8.33	Kurang Sekali
Σ			12	100.00	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel di atas dijelaskan bahwa dari 12 siswa mendapat nilai 5 berjumlah 1 siswa (8.33%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 3 berjumlah 5 siswa (41.67%), nilai 2 berjumlah 5 siswa (41.67%), dan nilai 1 berjumlah 1 siswa (8.33%).

b. Tes Kelincahan (*T Test*) Putri

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan (*T Test*) Putri

No	Kelas Interval	Konversi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	$\leq 00.13.97$	5	0	0	Baik Sekali
2	00.20.95 - 00.13.96	4	1	12.5	Baik
3	00.26.96 - 00.20.96	3	3	37.5	Sedang
4	00.32.95 - 00.26.95	2	4	50	Kurang
5	$\geq 00.32.96$	1	0	0	Kurang Sekali
Σ			8	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel di atas dijelaskan bahwa dari 0 siswa mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswi (0%), nilai 1 berjumlah 5 siswi (12.5%), nilai 3 berjumlah 3 siswi (37.5%), nilai 2 berjumlah 4 siswa (50%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

5. Tes daya tahan *cardiovascular Around The World Test*

a. Tes daya tahan *cardiovascular Around The World Test* Putra

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes daya tahan *cardiovascular Around The World Test*

Putra

No	Kelas Interval	Konversi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	≥ 29	5	0	0	Baik Sekali
2	23 – 28	4	0	0	Baik
3	16 – 22	3	8	66.67	Sedang

4	9 – 15	2	4	33.33	Kurang
5	≤ 8	1	0	0	Kurang Sekali
Σ			12	100	100

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 12 siswa mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 3 berjumlah 8 siswa (6.67%), nilai 2 berjumlah 4 siswa (33.33%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

b. Tes daya tahan *cardiovascular Around The World Test* Putri

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Tes daya tahan *cardiovascular Around The World Test* Putri

No	Kelas Interval	Konversi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	≥ 29	5	0	0	Baik Sekali
2	23 – 28	4	0	0	Baik
3	16 – 22	3	4	50	Sedang
4	9 – 15	2	4	50	Kurang
5	≤ 8	1	0	0	Kurang Sekali
Σ			8	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel di atas dijelaskan bahwa dari 8 siswa mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 4 siswa (50 %), nilai 3 berjumlah 4 siswa (50%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

6. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

a. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Kelas Interval	Konversi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	22 - 25	5	0	0	Baik Sekali
2	18 - 21	4	0	0	Baik
3	14 - 17	3	4	50	Sedang
4	10–13	2	4	50	Kurang
5	≤ 9	1	0	0	Kurang Sekali
Σ			8	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 12 siswa putri yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswi (0%) kategori Baik 6 siswi (66,67%) kategori Sedang 3 siswi (33,33%) kategori Kurang 0 siswi (0%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

b. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Kelas Interval	Konversi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	22 - 25	5	0	0	Baik Sekali
2	18 - 21	4	1	8.33	Baik
3	14 - 17	3	4	33.33	Sedang

4	10–13	2	6	50.00	Kurang
5	≤ 9	1	1	8.33	Kurang Sekali
Σ			12	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 12 siswa,putra yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) kategori Baik 1 siswa (8,33%) kategori Sedang 4 siswa (33.33 %) kategori Kurang 6 siswa (50%) dan kategori Kurang Sekali 1 siswa (8.33%).

c. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V

Tabel 13 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V

No	Kelas Interval	Konversi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	22 - 25	5	0	0	Baik Sekali
2	18 - 21	4	1	5	Baik
3	14 - 17	3	8	40	Sedang
4	10–13	2	10	50	Kurang
5	≤ 9	1	1	5	Kurang Sekali
Σ			20	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 20 siswa yang masuk dalam kategori Baik Sekali 0 siswa (0 %) kategori Baik 1 siswa (5%) kategori Sedang 8 siswa (40%) kategori Kurang 10 siswa (50%) dan kategori Kurang Sekali 1 siswa (5%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 22 Lubuk Begalung Kota Padang secara umum berada pada kategori “kurang”. Dari 20 orang siswa yang menjadi sampel penelitian, sebanyak 10 siswa (50%) berada pada kategori kurang, 8 siswa (40%) berada pada kategori sedang, 1 siswa (5%) berada pada kategori baik, dan 1 siswa (5%) berada pada kategori kurang sekali, dengan rata-rata skor kebugaran jasmani sebesar 13,55. Hasil tersebut sejalan dengan kondisi yang ditemukan peneliti pada saat melakukan observasi awal di SDN 22 Lubuk Begalung Kota Padang. Berdasarkan hasil pengamatan, sebagian siswa terlihat mudah merasa lelah ketika mengikuti pembelajaran PJOK, kurang aktif dalam melakukan aktivitas gerak yang diberikan guru, serta belum mampu mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran secara optimal. Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru PJOK yang menyampaikan bahwa hingga saat penelitian dilakukan belum pernah dilaksanakan tes kebugaran jasmani di sekolah sehingga tingkat kebugaran siswa belum pernah diketahui secara objektif. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik sebagian besar siswa masih perlu ditingkatkan agar mampu mendukung aktivitas belajar maupun aktivitas jasmani sehari-hari secara lebih optimal.

Dominasi kategori kurang pada tingkat kebugaran jasmani diduga dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa di luar jam pembelajaran. Pada latar belakang penelitian dijelaskan bahwa perkembangan teknologi menyebabkan anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton televisi, menggunakan gawai, maupun bermain permainan digital sehingga waktu yang digunakan untuk bergerak dan berolahraga menjadi

semakin berkurang. Kebiasaan tersebut menyebabkan tubuh tidak memperoleh stimulus aktivitas fisik yang cukup untuk meningkatkan kemampuan kerja otot, jantung, dan paru-paru. Menurut Deswandi (2017), perkembangan teknologi merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani karena mengurangi aktivitas fisik seseorang sehingga tubuh mengalami kekurangan gerak (*hypokinesis*). Selain itu, Sepriadi (2017) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Oleh karena itu, apabila aktivitas fisik siswa rendah, maka kemampuan kebugaran jasmaninya juga cenderung berada pada kategori kurang.

Apabila ditinjau dari masing-masing komponen kebugaran jasmani, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori sedang dan kurang pada tes kelentukan, daya tahan otot, kelincahan, koordinasi, maupun daya tahan kardiorespirasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan fisik siswa belum berkembang secara optimal pada setiap komponen kebugaran. Rendahnya hasil pada beberapa komponen tersebut dapat dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas yang melatih kelentukan, kekuatan dan daya tahan otot, koordinasi gerak, kemampuan mengubah arah gerak secara cepat, maupun latihan aerobik yang dilakukan secara teratur. Padahal setiap komponen kebugaran jasmani saling berkaitan dalam mendukung kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik secara efektif. Apabila salah satu komponen belum berkembang dengan baik, maka kemampuan fisik secara keseluruhan juga akan ikut menurun.

Selain aktivitas fisik, faktor lain yang diduga memengaruhi rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa adalah pola hidup sehari-hari. Menurut Deswandi (2017), kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain genetik, usia, latihan, pola hidup, gizi, lingkungan, dan perkembangan teknologi. Pola hidup yang kurang aktif, kurangnya aktivitas olahraga, serta asupan gizi yang belum seimbang dapat menyebabkan tubuh tidak memperoleh energi dan adaptasi fisiologis yang cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Bagi anak usia sekolah dasar, kebiasaan hidup aktif sangat penting karena mereka sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang membutuhkan aktivitas gerak secara teratur. Apabila kebiasaan tersebut tidak dibentuk sejak dini, maka perkembangan komponen kebugaran jasmani akan berlangsung kurang optimal.

Hasil penelitian ini juga berkaitan dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar yang pada dasarnya senang bermain, aktif bergerak, dan melakukan berbagai aktivitas fisik. Anak usia sekolah dasar memiliki kebutuhan gerak yang tinggi sebagai bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan motoriknya. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK menjadi salah satu sarana penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun demikian, apabila aktivitas gerak siswa di luar sekolah relatif rendah, maka waktu pembelajaran PJOK yang terbatas belum mampu memberikan stimulus latihan yang cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal. Dengan demikian, peningkatan kebugaran jasmani tidak hanya menjadi tanggung jawab guru PJOK di sekolah, tetapi juga memerlukan dukungan keluarga agar siswa terbiasa menjalani pola hidup aktif di lingkungan rumah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Khairi et al., 2024) yang menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Hiliran Gumanti belum mencapai kondisi yang optimal sehingga masih perlu ditingkatkan. Selain itu, penelitian (Zulfaini & Sari, 2023) juga menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa sekolah dasar masih tergolong

rendah. Persamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rendahnya tingkat kebugaran jasmani masih menjadi permasalahan yang ditemukan pada berbagai jenjang pendidikan, baik sekolah dasar maupun sekolah menengah. Perbedaan, penelitian ini memberikan gambaran khusus mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 22 Lubuk Begalung Kota Padang sehingga dapat menjadi data awal bagi sekolah dalam mengevaluasi kondisi fisik peserta didik.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 22 Lubuk Begalung Kota Padang masih perlu ditingkatkan. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik sehari-hari, perubahan pola hidup anak yang semakin banyak memanfaatkan teknologi, serta belum optimalnya pembiasaan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama antara sekolah, guru PJOK, dan orang tua untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran PJOK yang lebih aktif, pembiasaan berolahraga secara rutin, pemberian aktivitas fisik di luar jam pelajaran, serta penerapan pola hidup sehat sejak usia sekolah dasar. Dengan demikian, kebugaran jasmani siswa diharapkan dapat meningkat sehingga mampu menunjang proses belajar, kesehatan, serta pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 22 Lubuk Begalung Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori kurang. Hasil pengukuran terhadap 20 orang siswa menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) menunjukkan bahwa sebanyak 10 siswa (50%) berada pada kategori kurang, 8 siswa (40%) berada pada kategori sedang, 1 siswa (5%) berada pada kategori baik, dan 1 siswa (5%) berada pada kategori kurang sekali, dengan nilai rata-rata sebesar 13,55.

Berdasarkan jenis kelamin, tingkat kebugaran jasmani siswa putra juga berada pada kategori kurang, dengan sebagian besar siswa (50%) berada pada kategori kurang, 33,33% pada kategori sedang, 8,33% pada kategori baik, dan 8,33% pada kategori kurang sekali, serta memiliki nilai rata-rata sebesar 13,50.

Sementara itu, tingkat kebugaran jasmani siswa putri berada pada kategori sedang menuju kurang, dengan masing-masing 50% siswa berada pada kategori sedang dan 50% berada pada kategori kurang, serta memiliki nilai rata-rata sebesar 13,62.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 22 Lubuk Begalung Kota Padang masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan melalui pembelajaran PJOK yang lebih aktif, pembiasaan aktivitas fisik secara teratur, serta dukungan dari sekolah dan orang tua dalam menerapkan pola hidup sehat agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat dan menunjang proses belajar maupun aktivitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
Deswandi. (2017). *Perbandingan Adaptasi Lingkungan Bagi Atlet Yang Berlatih Di Daerah*

Dataan Tinggi Dan Dataran Rendah Terhadap VO2MAX Dalam Kadar Hb Darah Pada Olahraga Aerobik. Padang: UNP.

- Febrian, M., Tangkudung, J., & Zamzami, I. S. (2021). College Students' Perception Towards The Use Of Mobile Learning On Tennis Court Course. *The 5th ISMINA*, 82.
- Khairi, I., Sepriani, R., Bakhtiar, S., & Febrian, M. (2024). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Hiliran Gumanti*. 7(1), 93–100.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2022). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2024). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*.
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 120–130.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Putra, Eldawaty, Afrengty, (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9.
- Wulandari, I., Marmawi, R., & Lukmanulhakim, L. (N.D.). Pemanfaatan Multimedia Dalam Pengenalan Bilangan Pada Usia 5-6 Tahun Di Tk Tunas Harapan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 11(10), 2527–2534.
- Zulfaini, I., & Sari, D. N. (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis*. 6(3), 89–95.