

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VSD NEGERI 16
TANJUNG AUR KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**



**Oleh:
DWIKO CITRA DEWA
NIM. 22086187**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 16
Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Nama : Dwiko Citra Dewa

NIM : 22086187

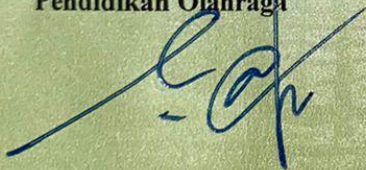
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

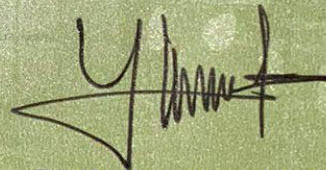
Padang, 06 Mei 2026

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui Pembimbing



Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd
NIP. 198806082019032012

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 16
Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang
Nama : Dwiko Citra Dewa
NIM : 22086187
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 06 Mei 2026

Tim Penguji:

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd

1.

2. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd

2.

3. Anggota : Dessi Novita Sari, S.Pd., M.Pd

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tengah Kota Padang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026
Yang membuat pernyataan



Dwiko Citra Dewa
Nim. 22086187

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 5 Sd Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, M.T., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Kepala Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan masa pendidikan di Perguruan Tinggi.
4. Dosen pembimbing skripsi saya yaitu, Ibu Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Dosen Penguji, Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd Dan Ibu Dessi Novita Sari, S.Pd., M.Pd yang telah mengarahkan penulis dalam, menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
7. Teristimewa untuk kedua orang tua penulis, Bapak Suhar Yanto dan ibu

Kasliha yang selalu memberi dukungan dan semangat untuk saya.

8. Dan Teman-teman dari selatan terima kasih banyak telah saling membantu saling tolong – menolong.

Padang, 6 Mei 2026

Dwiko Citra Dewa
NIM. 22086187

ABSTRAK

Dwiko Citra Dewa 22086187 : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam mendukung aktivitas belajar dan perkembangan fisik siswa. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan gejala mudah lelah, kurang semangat saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, dan belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mendapatkan gambaran nyata tentang tingkat kebugaran jasmani siswa.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 februari 2026. Populasi dalam penelitian berjumlah 190 orang. Sampel yang diambil adalah 24 orang siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan tes TKSI fase C yang terdiri dari *Child Ball*, mengukur kemampuan koordinasi mata tangan siswa, *Tok tok Ball*, mengukur tingkat kemampuan akurasi atau ketepatan siswa, *Shuttle Run 8x10 m*, mengukur kelincahan, *Move The Ball*, mengukur kekuatan otot perut, dan *Run 600 meter*, mengukur daya tahan jantung dan paru-paru

Berdasarkan hasil analisis data, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang secara umum berada pada kategori baik, dengan sebagian kecil siswa berada pada kategori sangat baik dan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan kondisi kebugaran jasmani siswa sudah cukup baik dalam mendukung aktivitas pembelajaran.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	14
4. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Pertanyaan Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Instrumen Penelitian	22
F. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Data	36
B. Hasil Penelitian	57
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Nomor
1 Pupulasi	21
2 Sampel.....	22
3 Norma Cill Ball	25
4 Norma Tok Tok Ball Test.....	27
5 Norma Shuttle Run 8x10m.....	30
6 Norma Move The Ball.....	32
7 Norma Lari 600M.....	35
8 Distribusi Frekuensi data <i>Child Ball</i> Putra Kelas V	37
9 Distribusi Frekuensi data Child Ball Putri Kelas V.....	38
10 Distribusi Frekuensi data Tok Tok Ball Putra Kelas V.....	40
11 Distribusi Frekuensi data Tok Tok Ball Putri Kelas V	42
12 Distribusi Frekuensi data Shuttle Run 8x10 m Get Ball Putra Kelas V	43
13 Distribusi Frekuensi data Shuttle Run 8x10 m Get Ball Putri Kelas V	45
14 Distribusi Frekuensi data Move the Ball putra kelas V	46
15 Distribusi Frekuensi data Move the Ball putri kelas V.....	48
16 Distribusi Frekuensi data Lari 600 Meter Kelas V Putra	49
17 Distribusi Frekuensi data Lari 600 M Kelas V Putri	51
18 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	53
19 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra	54
20 Distribusi Frekuensi Hasil Akhir Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Nomor
1. Diagram Kerangka Konseptuanl Penelitian	17
2 Test child balll.....	24
3 Pelaksanaan Tes Tok Tok ball (Akurasi/Ketepatan)	27
4 Test Shuttle Run 8x10m	29
5 Test Move The Ball.....	32
6 Test Lari 600 M.....	34
7 Histogram Hasil Tes Child Ball Siswa Putra	37
8 Histogram Hasil Tes Child Ball Siswa Putri	39
9 Histogram Hasil Tes Tok Tok Ball Siswa Putra	41
10 Histogram Hasil Tok Tok Ball Siswa Putri.....	42
11 Histogram Hasil Tes Shuttle Run 4x10 m Get Ball Siswa Putra	44
12 Histogram Hasil Tes Shuttle Run 8x10 m Get Ball Siswa Putri	45
13 Histogram Hasil Tes Move The Ball Siswa Putra.....	47
14 Histogram Hasil Tes Move The Ball Siswa Putri	48
15 Histogram Hasil Tes Lari 600 Meter Siswa Putra.....	50
16 Histogram Hasil Tes Lari 600 Meter Siswa Putri	52
17 Histogram Hasil TKSI Siswa Putri	53
18 Histogram Hasil Tes Siswa Putra.....	55
19 Histogram Hasil TKSI Kelas V.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Nomor
1 Surat Izin Penelitian	71
2 Surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan dan kebudayaan.....	72
3 Surat Balasan Penelitian	73
4 Data Hasil Tes TKSI Fase C	74
5 Dokumentasi.....	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, diharapkan peserta didik dapat berkembang secara optimal, baik dari segi intelektual, emosional, sosial, maupun fisik. Pendidikan yang baik tidak hanya menekankan pada pencapaian akademik semata, tetapi juga memperhatikan perkembangan jasmani peserta didik. Keseimbangan antara perkembangan fisik dan mental sangat diperlukan agar peserta didik mampu menjalani aktivitas belajar dengan baik serta memiliki kualitas hidup yang sehat.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran di sekolah. Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Sebaliknya, tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, serta partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran yang menuntut aktivitas fisik seperti Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Pada usia sekolah dasar, anak-anak berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pada fase ini, pembentukan kebiasaa

hidup sehat dan aktif sangat penting untuk menunjang perkembangan fisik dan motorik anak. Aktivitas fisik yang teratur dan terarah dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat otot dan tulang, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung perkembangan koordinasi dan keterampilan gerak dasar. Oleh karena itu, sekolah dasar memiliki peran strategis dalam membina dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik melalui pembelajaran PJOK dan berbagai kegiatan fisik lainnya.

Namun, dalam praktiknya, tidak semua siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Berbagai faktor dapat memengaruhi kondisi tersebut, antara lain pola hidup kurang aktif, minimnya aktivitas olahraga, penggunaan gawai secara berlebihan, pola makan yang tidak seimbang, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani. Kondisi lingkungan sekolah dan fasilitas pendukung juga turut memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa. Jika hal ini tidak mendapat perhatian yang serius, maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan prestasi belajar siswa dalam jangka panjang.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengetahui dan memahami tingkat kebugaran jasmani siswa secara nyata. Informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sangat penting sebagai dasar dalam merancang program pembelajaran PJOK yang

efektif dan sesuai dengan kondisi peserta didik. Selain itu, data tersebut juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas pembinaan jasmani siswa.

SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang menyelenggarakan pendidikan formal dengan mata pelajaran PJOK sebagai bagian dari kurikulum. Sebagai sekolah yang berada di lingkungan perkotaan, siswa SD Negeri 16 Tanjung Aur memiliki karakteristik dan latar belakang yang beragam. Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup masyarakat perkotaan memungkinkan siswa memiliki kecenderungan untuk kurang bergerak dan lebih banyak melakukan aktivitas sedentari. Hal ini dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada bulan November 2025 di SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, diperoleh gambaran umum mengenai kondisi aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa. Observasi dilakukan melalui pengamatan langsung pada saat pembelajaran PJOK, waktu istirahat, serta wawancara singkat dengan guru PJOK dan beberapa siswa.

Dari hasil pengamatan pada saat pembelajaran PJOK, terlihat bahwa sebagian siswa mengikuti kegiatan dengan antusias, namun terdapat pula siswa yang tampak cepat mengalami kelelahan ketika melakukan aktivitas fisik seperti lari keliling lapangan dan latihan kebugaran dasar. Beberapa

siswa meminta izin untuk beristirahat sebelum waktu yang ditentukan, dan sebagian lainnya menunjukkan penurunan intensitas gerak setelah beberapa menit kegiatan berlangsung. Hal ini mengindikasikan adanya variasi tingkat daya tahan dan kekuatan fisik di antara siswa.

Pada saat waktu istirahat, aktivitas siswa juga menunjukkan perbedaan pola gerak. Dari total 24 siswa yang diamati pada salah satu kelas (kelas V), sekitar 40% siswa aktif bermain di luar kelas seperti bermain kejar-kejaran atau permainan bola ringan, sedangkan sekitar 60% siswa lebih memilih duduk di dalam kelas atau di teras sekolah sambil berbincang. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa memanfaatkan waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik.

Selain itu, berdasarkan wawancara singkat dengan guru PJOK yaitu Bapak Megiz Chanseno Sury, S.Pd, diketahui bahwa frekuensi pembelajaran PJOK dilaksanakan satu kali dalam seminggu sesuai dengan jadwal kurikulum yang berlaku. Guru menyampaikan bahwa keterbatasan waktu pembelajaran menjadi salah satu kendala dalam memaksimalkan latihan kebugaran jasmani siswa. Di samping itu, sarana dan prasarana olahraga di sekolah masih terbatas, seperti jumlah bola, alat ukur kebugaran, dan lapangan yang belum memadai untuk digunakan secara bersamaan oleh seluruh siswa.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi sekolah, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK dan

penyediaan sarana prasarana pendukung aktivitas fisik siswa. Bagi guru, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam menyusun program latihan atau kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kebugaran siswa. Bagi siswa, hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani sejak usia dini. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.” Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa serta menjadi langkah awal dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka ada beberapa masalah yang teridentifikasi yaitu :

1. Belum diketahui secara objektif dan terukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
2. Sebagian siswa lebih banyak melakukan aktivitas sedentari (duduk dan kurang bergerak) pada waktu istirahat dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar kelas.

3. Terlihat adanya perbedaan kemampuan fisik siswa saat mengikuti pembelajaran PJOK, dimana sebagian siswa tampak cepat mengalami kelelahan ketika melakukan aktivitas fisik.
4. Rendahnya daya tahan fisik sebagian siswa yang ditandai dengan menurunnya intensitas gerak saat pembelajaran berlangsung.
5. Frekuensi pembelajaran PJOK yang terbatas (hanya satu kali dalam seminggu) sehingga belum optimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
6. Sarana dan prasarana olahraga di sekolah yang masih terbatas sehingga menghambat pelaksanaan aktivitas fisik secara maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan tersebut Penelitian ini dibatasi pada peninjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang Tahun Ajaran 2025/2026

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang menegaskan bahwa penelitian ini hanya berfokus pada peninjauan dan pendeskripsian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V tanpa membahas faktor penyebab maupun upaya peningkatannya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang Tahun Ajaran 2025/2026.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka dapat dikemukakan tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang Tahun Ajaran 2025/2026.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian maka penelitian ini diharapkan nantinya dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi Penulis, yaitu Menambah wawasan dan pengalaman dalam menerapkan metode ilmiah, khususnya dalam bidang pendidikan olahraga.
2. Bagi guru, Menjadi alternatif model pembelajaran yang inovatif, efektif, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.
3. Bagi siswa, Memberikan pengalaman belajar PJOK yang lebih menyenangkan melalui aktivitas permainan bola kasti.
4. Bagi sekolah, Memberikan informasi objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK serta pertimbangan dalam penyediaan dan perbaikan sarana prasarana olahraga di sekolah.
5. Peneliti lain, Menjadi referensi untuk penelitian lanjutan tentang efektivitas model permainan tradisional dalam pendidikan jasmani.

BAB V

PENTUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa secara umum kondisi kebugaran jasmani siswa berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 15,96. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kondisi fisik yang cukup memadai untuk menunjang aktivitas sehari-hari maupun mengikuti pembelajaran PJOK secara optimal. Kebugaran jasmani yang baik ini menjadi indikator bahwa fungsi organ tubuh seperti otot, jantung, dan paru-paru bekerja secara cukup efektif dalam mendukung berbagai aktivitas gerak. Meskipun demikian, hasil ini juga mengindikasikan bahwa masih terdapat ruang untuk peningkatan agar siswa dapat mencapai kategori yang lebih tinggi, yaitu baik sekali secara merata.

Pada komponen koordinasi tangan dan mata (Child Ball Test), siswa putra menunjukkan hasil yang lebih dominan dengan kategori baik sekali, sedangkan siswa putri berada pada kategori baik. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa kemampuan koordinasi gerak antara mata dan tangan pada siswa putra relatif lebih berkembang, yang kemungkinan dipengaruhi oleh intensitas aktivitas fisik, pengalaman bermain, serta keterlibatan dalam permainan yang menuntut koordinasi tinggi. Sementara itu, pada komponen akurasi atau ketepatan (Tok-Tok Ball Test), baik siswa putra maupun putri

berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan ketepatan gerak, khususnya dalam mengarahkan objek atau sasaran, masih belum optimal dan memerlukan latihan yang lebih spesifik, terstruktur, serta berulang agar terjadi peningkatan yang signifikan.

Selanjutnya, pada komponen kelincahan (Shuttle Run 8x10 meter), siswa putra berada pada kategori baik sekali, sedangkan siswa putri berada pada kategori sedang. Perbedaan ini menunjukkan adanya kesenjangan kemampuan kelincahan yang dapat dipengaruhi oleh faktor kebiasaan beraktivitas fisik, motivasi, serta perkembangan biomotorik seperti kecepatan dan koordinasi. Kelincahan merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani karena berkaitan dengan kemampuan mengubah arah gerak secara cepat dan tepat, sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih dalam proses pembelajaran. Sementara itu, pada komponen kekuatan otot perut (Move The Ball Test), baik siswa putra maupun putri berada pada kategori baik, yang menunjukkan bahwa kekuatan otot inti siswa sudah cukup berkembang dan mampu menunjang stabilitas tubuh dalam berbagai aktivitas fisik.

Pada komponen daya tahan kardiovaskular (lari 600 meter), siswa putra dan putri sama-sama berada pada kategori baik, yang berarti kemampuan jantung dan paru-paru dalam menyuplai oksigen selama aktivitas fisik tergolong memadai. Daya tahan ini sangat penting dalam mendukung aktivitas yang berlangsung dalam durasi waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan performa pada kategori sedang, yang menandakan bahwa daya

tahan tubuh mereka perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Secara keseluruhan, meskipun tingkat kebugaran jasmani siswa telah berada pada kategori baik, masih terdapat variasi kemampuan antarindividu yang menunjukkan perlunya perhatian khusus dalam pembinaan kebugaran jasmani.

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih optimal dan berkelanjutan dari berbagai pihak, terutama guru PJOK, dalam merancang program latihan yang sistematis, variatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Latihan yang diberikan sebaiknya tidak hanya berfokus pada satu komponen, tetapi mencakup seluruh aspek kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, dan ketepatan. Selain itu, dukungan sarana dan prasarana yang memadai serta lingkungan belajar yang menyenangkan juga sangat diperlukan untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, diharapkan kebugaran jasmani siswa dapat terus meningkat secara optimal dan berkontribusi dalam membentuk generasi yang sehat, aktif, produktif, serta memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya gaya hidup sehat sejak usia dini.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepala Sekolah, diharapkan dapat melengkapi serta meningkatkan sarana dan prasarana, khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), guna menunjang peningkatan kebugaran jasmani siswa secara optimal.

2. Guru Penjasorkes, disarankan agar lebih memperhatikan faktor aktivitas fisik siswa dalam proses pembelajaran, di samping faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi kebugaran jasmani, serta memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.
3. Siswa, diharapkan dapat terus meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara mengikuti pembelajaran PJOK secara optimal, serta lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dan bermain bersama teman sebaya, serta memperhatikan pola makan yang sehat dan bergizi.
4. Orang Tua, diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap kebutuhan gizi anak serta memberikan kesempatan kepada anak untuk aktif bermain, karena hal tersebut sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Jalil, K., Sinring, H. A., Pd, M., Latif, S., Pendidikan, J. P., & Bimbingan, D. (2023). Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling Modifikasi Truth and Dare Card untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Peserta didik di SMP Negeri 1 Wonomulyo Development of guidance and counseling Media Modification of Truth and Dare Cards to Increase Self-Confidence in students at SMP Negeri 1 Wonomulyo.
- Astuti, Y., Zulfahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109–118. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i3.25>
- Bimantara Yoga. (2025). Mewujudkan Student Centered Learning Untuk Melatih Keterampilan Siswa.
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan Vo2max Pada Atlet Bola Basket Puteri Pomnas Riau. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).3761](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).3761)
- Fatoni, R. A., Suroto, S., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh aktivitas fisik program gross motor skill terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 1. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9539>
- Finadatul Wahidah. (2021). Strategi Peningkatan Motorik Kasar Anak Unsur Kekuatan Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola Besar Di Ra Darussalam. *Childhood Education : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol 2.
- Juditya, S., Hardi, V. J., Widaningsih, S., Gunawan, G., Pristiawati, A., & Pasundan, S. (2022). Sosialisasi dan Implementasi : Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pembelajaran PJOK Di Kabupaten Cianjur. 12, 2022. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. 56 | Wahana Dedikasi Copyright@Imam Mahfud, 3. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i21.5374>
- Mastuti, N. L. P. H., & Indahwati, L. (2021). Pengaruh Stunting Terhadap Perkembangan Motorik Halus, Motorik Kasar, Bahasa Dan Personal Sosial Pada Anak Balita Usia 2-5 Tahun Di Desa Madiredo Kecamatan Pujon Kabupaten Malang. *Journal of Issues In Midwifery*, 5(3), 111–120.

<https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2021.005.03.2>

- Melyza, A., & Agus, R. M. (2021). Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 1 Padang Cermin. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(1), 8–16.
- Nafisa, D., Hafsah Tsalisa, H., Nurbaiti, I. S., Yusuf, Z. A., Putri, Z. I., Mulyana, A., Studi, P., Guru, P., & Dasar, S. (2024). Pentingnya Pengembangan Keterampilan Fisik pada Anak-Anak Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar.
- Novita Sari. Dessi. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar.
- Nuridin, A., Mauliza Sabilla, A., Studi Pendidikan Jasmani Olahraga kesehatan dan Rekreasi, P., & Keguruan dan, F. (2024). Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Dalam Meningkatkan Motorik Dasar Peserta Didik Kelas rendah sekolah dasar. *Journal Penjaskesrek*, 11(1), 44–54. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 28–40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>
- Reja Firman Saputra, Diana Santi, Rizva Alvina, Siti Nabilah Hasna, Ayu Rahmawati, Rizky Nurul Melyani, Mutiara Harkit Kamilatul Pu'adah, & Rahmat Permana. (2025). Persepsi Guru PJOK dan Guru Kelas terhadap Peran PJOK dalam meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa. *Aksi Nyata : Jurnal Pengabdian Sosial Dan Kemanusiaan*, 2(3), 259–275. <https://doi.org/10.62383/aksinyata.v2i3.1865>
- Rilastiyo Budi. (2021). Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Oleh: Tahun 2021. Roesdiyanto. (2020). *Pelaksanaan_Pembelajaran_Pendidikan_Jasm.*
- Ruhyana, C., Trisnawati, E., & Gustiawati, R. (2021). Survei Kemampuan Dasar Lempar Tangkap Permainan Bola Kasti Siswa. 8(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.30265>
- Salman, E., & Darsi, H. (2020). Pengembangan Aktivitas Gerak Berbasis Modifikasi Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Keterampilan Motorik pada Anak Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), 47–60.

<https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1203>

- Sapto Wibowo. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Singgih Dirga Gunarsa * , Sapto Wibowo. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Setya, P. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. 4(3). https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.2
- Sukarini, N. N. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bola Kecil Sederhana Melalui Penerapan Model Pembelajaran Langsung. <https://doi.org/10.23887/jippg.v3i2>
- Susanto, M. O. (2021). Upaya Pengembangan Karakter Peserta Didik Melalui Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. <http://sapj-journal.blogspot.com>
- Yunarta, A., Ardana, A., Kunci, K., Kreativitas, :, Sarana, K., & Prasarana, D. (2024). Kreativitas Guru PJOK dalam Mengatasi Keterbatasan Sarana dan Prasarana Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kabuh Info Artikel. <http://jurnal.sekawansiji.org/index.php/mutiarapgsd/index>