



ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SDN 05 PADANG PASIR KOTA PADANG

M. Irvan Sukra Ardana, Donal Syafrianto, Bafirman HB, Ilham

¹Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

²Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

³Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

*Coessponding Author Email : mirvansukra@gmail.com

Received:20 Maret artikel dikirim-; Revised:3 Mei artikel -; Accepted:30 Mei artikel diterima

Abstrak

Maksud utama dalam penelitian ini yaitu untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 05 Padang Pasir, Kota Padang. Penelitian ini didorong oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik dan partisipasi dalam olahraga di kalangan siswa kelas empat di sekolah tersebut. Beberapa masalah yang diidentifikasi meliputi ketergantungan yang tinggi pada kendaraan untuk transportasi ke dan dari sekolah, waktu layar yang berlebihan pada perangkat seperti ponsel dan televisi, akses yang tidak merata terhadap fasilitas olahraga, serta dukungan keluarga yang tidak memadai dalam mendorong pelajar mau melakukan olahraga atau kegiatan fisik. Penelitian bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran fisik siswa di SDN 05 Padang Pasir, Kota Padang, dengan menerapkan metode penelitian deskriptif dan teknik pengambilan hasil kebugaran jasmani menggunakan TKSI (Tes Kebugaran Jasmani Siswa). Populasi pada peniltian yaitu, 376 siswa, sedangkan sampel terdiri dari siswa kelas empat, yaitu kelas 4A, 4B, dan 4C, dengan jumlah 59 murid, berupa 29 murid laki-laki dan 30 murid perempuan. Alat ukur yang dipakai mengetahui tingkat kebugaran jasmani yaitu, tes TKSI, dirancang khusus untuk anak-anak berusia 9–10 tahun. Analisis data dilakukan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau persentase. Dan data penelitian memaparkan yaitu, tingkat kebugaran jasmani murid SDN 05 Padang Pasir, Kota Padang, masuk dalam kategori “sangat kurang”. Dari 59 sampel, 29 murid laki-laki dengan rincian 0 murid (0%) dalam kategori sangat baik, 6 siswa (21%) dalam kategori baik, 0 siswa (0%) dalam kategori cukup baik, 23 siswa (79%) dalam kategori kurang baik, dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat kurang. Sementara itu, untuk 30 siswa perempuan, terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori “sangat baik”, 0 siswa (0%) dalam kategori “baik”, 0 siswa (0%) dalam kategori “cukup baik”, 8 siswa (27%) dalam kategori ‘kurang baik’, dan 22 siswa (73%) dalam kategori “sangat kurang”.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar

Analysis of the Physical Fitness Level of Students at SDN 05 Padang Pasir, Padang City.

Abstract:

The main purpose of this study was to assess the physical fitness level of students at SDN 05 Padang Pasir, Padang City. The study was prompted by low levels of physical activity and participation in sports among grade four students at the school. Some of the problems identified include high reliance on vehicles for transportation to and from school, excessive screen time on devices such as mobile phones and television, unequal access to sports facilities, and inadequate family support in encouraging students to engage in sports or physical activities. The study aims to analyze the level of physical fitness of students at SDN 05 Padang Pasir, Padang City, by applying descriptive research methods and techniques for

taking physical fitness results using TKSI (Student Physical Fitness Test). The population in the study was 376 students, while the sample consisted of fourth grade students, namely classes 4A, 4B, and 4C, with a total of 59 students, in the form of 29 male students and 30 female students. The measuring instrument used to determine the level of physical fitness is the TKSI test, specifically designed for children aged 9-10 years. Data analysis was carried out using frequency or percentage distribution techniques. And the research data explained that the level of physical fitness of students of SDN 05 Padang Pasir, Padang City, was in the "very poor" category. Of the 59 samples, 29 male students with details of 0 students (0%) in the very good category, 6 students (21%) in the good category, 0 students (0%) in the quite good category, 23 students (79%) in the poor category, and 0 students (0%) in the very poor category. Meanwhile, for 30 female students, there were 0 students (0%) in the "very good" category, 0 students (0%) in the 'good' category, 0 students (0%) in the "quite good" category, 8 students (27%) in the 'less good' category, and 22 students (73%) in the "very less" category.

Keywords: *Physical Fitness, Elementary School*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan aktivitas harian yang baik tanpa mengalami capek yang berlebihan. Didalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi siswa, karena dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan berbagai tugas sehari-hari. Pelajar dengan kemampuan kebugaran jasmani yang diatas rata-rata mempunyai prestasi di setiap mata pelajaran (Ridho Afizi, Deswandi, Damrah, 2023).

Manfaat kebugaran jasmani tidak hanya sebatas pada kekutan fisik akan tetapi juga pada kesehatan mental dan prestasi akademik. Dengan tubuh yang sehat, siswa dapat lebih efektif dalam menghadapi stres dan tekanan akademik, menjaga keseimbangan emosional, dan meningkatkan tingkat kebahagiaan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan pendidikan kebugaran fisik ke dalam lingkungan sekolah dan masyarakat guna mengembangkan individu yang seimbang dan tangguh yang siap menghadapi tantangan di masa depan (Putranto & Efendi, 2024).

Sebagian pengaruh tingkat kebugaran jasmani adalah tingkat aktivitas fisik pada setiap individu seseorang. Kegiatan fisik yang teratur meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan kesehatan kardiovaskular, sehingga individu yang konsisten fisik nya maka memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik daripada yang kurang aktif (Apriyanti, L. S., dkk., 2022). Selain itu, kebugaran jasmani pada masa kanak-kanak juga berkontribusi pada kemajuan kognitif, bersosial, dan sikap emosional (Mariawati dkk., 2022). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memiliki andil penting dalam meningkatkan keterampilan motorik anak-anak, yaitu berlari, melompat, dan bermain bola, yang sangat penting untuk kemajuan fisik mereka (Harahap, 2024).

Fase perkembangan awal anak-anak merupakan periode yang sangat penting dalam perkembangan keterampilan motorik kasar, karena pada tahap ini anak-anak secara aktif menjelajahi lingkungan sekitarnya. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam mendukung anak-anak usia dini untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka secara efektif dan efisien (Syafiril, Syafrimen, dkk., 2020).

Selain itu, kebugaran jasmani merupakan unsur yang penting dalam kemajuan anak, apalagi pada tahap awal pendidikan. Pada tahap ini, anak-anak memiliki kemajuan fisik yang signifikan dan memerlukan aktivitas fisik yang cukup untuk mendukung kesehatan dan perkembangan mereka. Oleh karena itu, pembelajaran olahraga tidak terpaksa terhadap kemajuan keterampilan motorik kasar, tetapi juga bagian dalam memajukan kebugaran jasmani, yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi anak-anak.. Namun, di Indonesia, partisipasi anak-anak dalam olahraga dan aktivitas fisik masih tergolong

rendah. Berdasarkan data dari (Kemenpora RI, 2023), hanya 6,79% anak berusia 10-15 tahun yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sementara 77,12% berada dalam kategori kurang dan sangat kurang. Temuan ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap pengembangan olahraga di kalangan generasi muda.

Olahraga berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, selain aktivitas fisik lainnya. Mulyana dkk. (2024) menyatakan bahwa aktivitas fisik memberikan berbagai manfaat bagi anak-anak usia sekolah dasar. Dari segi fisik dan fisiologis, aktivitas fisik dapat meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, kepadatan tulang, dan sirkulasi darah. Dengan meningkatkan partisipasi dalam olahraga, individu dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dan mengurangi risiko berbagai masalah kesehatan di masa depan.

Kebugaran jasmani memainkan peran yang sangat penting bagi anak terutama di tingkat SDN, serta tingkat kebugaran yang baik dapat mendukung pertumbuhan fisik mereka. Mulyana dkk. (2024) menekankan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya merupakan faktor kebiasaan, yaitu berupa energi yang dapat mengembangkan pertumbuhan dan peningkatan kekuatan, memungkinkan individu untuk menghadapi semua aspek kehidupan dengan optimisme. Hal ini berkontribusi pada optimalisasi perkembangan fisik anak-anak.

Selain itu, aktivitas kebugaran jasmani secara teratur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak. Anak yang aktif secara fisik condong mempunyai sistem kekebalan tubuh yang unggul, sehingga memiliki kemampuan melawan infeksi serta penyakit. Mulyana dkk. (2024) juga menekankan bahwa olahraga yang konsisten juga penting untuk menaikkan kebugaran jasmani, mencegah penyakit degeneratif kronis, menaikkan mental dan kemampuan bersosial, dan menaikkan kemampuan kehidupan bagi orang-orang.

Kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat penting karena menjadi dasar bagi kesehatan mereka di masa depan. Maulana dan Idham (2024) mencatat jika siswa memiliki kenaikan kebugaran jasmani yang lebih baik condong mempunyai prestasi pada pelajaran yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa berinvestasi dalam olahraga, terutama dalam menyediakan fasilitas yang memadai, dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi generasi mendatang.

Namun, masih banyak tantangan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak, terutama di tingkat sekolah dasar.. Penulis telah melakukan observasi di SDN 05 Padang Pasir, Kota Padang, di mana penelitian ini akan dilaksanakan. Sampel diambil dari anak-anak yang aktif bersekolah di kelas 4, yaitu kelas 4A, 4B, dan 4C, dengan total 59 siswa. Observasi dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam penelitian.

Di SDN 05 Padang Pasir, penelitian ini berfokus pada masalah kebugaran jasmani seluruh siswa kelas 4 yang berjumlah 59 anak. Sampel ini merepresentasikan populasi siswa dengan karakteristik unik yang dipengaruhi oleh dinamika lingkungan urban, termasuk keragaman jarak domisili, pola transportasi, dan kebiasaan aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh kondisi geografis dan sosial ekonomi daerah Padang Pasir. Fokus pada siswa kelas 4 ini sangat penting karena mereka berada dalam fase "golden age" perkembangan motorik, di mana kebiasaan aktivitas fisik yang terbentuk akan sangat menentukan profil kesehatan jangka panjang.

Data observasi dari kuesioner yang telah dilakukan mengungkapkan adanya disfungsi pola mobilitas harian, di mana dominasi transportasi bermotor mencapai 68%, sementara siswa yang berjalan kaki hanya 17%, dan bersepeda sekitar 15%. Kondisi ini mengurangi akumulasi aktivitas fisik moderat yang direkomendasikan oleh CDC. Selain itu, terdapat ketimpangan akses fasilitas olahraga, di mana 41% siswa mengalami kesulitan mengakses lapangan atau pusat kebugaran di luar sekolah, sehingga mereka sangat bergantung pada fasilitas yang terbatas di lingkungan sekolah. Dukungan keluarga juga belum optimal, di mana hanya 34% siswa merasa sangat didukung oleh orang tua dalam kegiatan olahraga, padahal peran keluarga sangat penting dalam membentuk kebiasaan aktif anak. Sebanyak 72% siswa melaporkan menghabiskan waktu lebih dari 2 jam per hari di depan layar, seperti televisi atau ponsel, dengan 28% di antaranya menghabiskan lebih dari 4 jam per hari. Kebiasaan ini berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan menurunkan kapasitas kardiorespirasi. Selain itu, hanya 15% siswa yang rutin berolahraga 3-

4 kali per minggu dengan durasi rata-rata 15-30 menit per sesi, yang masih di bawah durasi ideal untuk mendukung kebugaran jasmani yang optimal.

Penelitian ini dirancang untuk memetakan faktor-faktor determinan kebugaran jasmani yang spesifik pada 59 siswa SDN 05 Padang Pasir. Fokusnya adalah pada interaksi antara karakteristik individu (seperti jenis kelamin dan frekuensi olahraga), lingkungan (akses fasilitas dan dukungan guru), serta kebiasaan sehari-hari (waktu layar dan pola bermain). Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi intervensi berbasis sekolah, seperti modifikasi jadwal istirahat untuk meningkatkan aktivitas fisik, serta program "jalan kaki ke sekolah". Dengan analisis yang terfokus pada sampel ini, rekomendasi yang dihasilkan dapat lebih tepat sasaran, kontekstual, dan memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kualitas hidup siswa di lingkungan tersebut.

Dengan mempertimbangkan permasalahan yang telah diuraikan, penulis termotivasi untuk melaksanakan penelitian.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SDN 05 Padang Pasir, Kota Padang, dengan fokus pada siswa yang mengikuti mata pelajaran olahraga. Penelitian dilakukan pada hari Senin - Rabu, tanggal 26-28 Mei 2025. Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Kenapa penelitian deskriptif digunakan pada penelitian ini dikarenakan lebih efektif dan efisien dalam penelitian ini.

Menurut Asrulla dkk. (2023), "populasi mengacu pada keseluruhan kelompok atau elemen yang memiliki karakteristik tertentu yang ingin diteliti. Populasi dapat terdiri dari individu, benda, kejadian, atau hal lain yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan." Dalam konteks penelitian ini, jumlah populasi yang diteliti sebanyak 376 orang, yang terdiri dari siswa yang masih aktif bersekolah di SD Negeri 05 Padang Pasir.

Lebih lanjut, Asrulla dkk. (2023) menjelaskan bahwa "sampel adalah sebagian dari populasi atau wakil populasi yang diteliti dan diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut." Peneliti menekankan pentingnya pemilihan sampel yang tepat agar dapat mencerminkan karakteristik populasi secara akurat. Mengingat yang dimana instrumen pada penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani siswa (TKSI) yang ditujukan untuk anak usia 9-10 tahun, maka sampel dipilih oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 59 siswa di SDN 05 Padang Pasir, tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki menunjukkan nilai terendah 12 dan nilai tertinggi 20. Sementara itu, untuk siswa perempuan, nilai terendah tercatat sebesar 7 dan nilai tertinggi sebesar 10. Data yang diperoleh kemudian dikelompokkan pada lima kategori yaitu, sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik, dan sangat kurang. Berikut ini adalah tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 05 Padang Pasir secara keseluruhan.

Hasil

1. Hasil tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki

Tabel 1. Data Hasil Tes Keseluruhan TKSI Fase B Siswa SDN 05 Padang Pasir (Laki-laki)

No.	Nilai	Rentang Interval	Frekuensi (n)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	5	22-25	0	0%	Sangat Baik
2	4	18-21	6	21%	Baik
3	3	14-17	0	0%	Cukup Baik
4	2	10-13	23	79%	Kurang Baik
5	1	≤ 9	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah			29	100%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tidak ada (0) siswa (0%) yang masuk termasuk dalam katagori sangat baik, sementara 6 siswa (21%) masuk dalam katagori baik. selain itu, tidak ada (0) siswa yang tergolong dalam katagori cukup baik, dan 23 siswa (79%) bersada dalam katagori sangat sangat kurang. Selain itu, 6 siswa dalam katagori baik dimana siswa tersebut memilih berjalan kaki ke sekolah, tanpa menggunakan kendaraan yang mana ini mempengaruhi tingkat kebugaran siswa. Dengan frekuensi terbanyak pada katagori kurang baik, dapat disimpulkan bahwa tingkat tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki di SDN 05 Padang Pasir berada dalam katagori kurang baik.

2. Hasil tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan

Tabel 2. Data Hasil Tes Keseluruhan TKSI Fase B Siswa SDN 05 Padang Pasir (Permpuan)

No.	Nilai	Rentang Interval	Frekuensi (n)	Frekuensi Relatif (%)	Katagori
1	5	22-25	0	0%	Sangat Baik
2	4	18-21	0	0%	Baik
3	3	14-17	0	0%	Cukup Baik
4	2	10-13	8	27%	Kurang Baik
5	1	≤ 9	22	73%	Sangat Kurang
Jumlah			30	100%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tidak ada atau 0 siswa (0%) yang masuk kedalam katagori sangat baik, baik, maupun cukup baik. sebanyak 8 siswa (27%) tergolong dalam katagoti kurang baik, sementara 22 siswa (73%) berada dalam katagori sangat kurang. Dengan di dominasi frekuensi pada katagori sangat kurang, dapat diambil kesimpulannya bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan di SDN 05 Padang Pasir masuk kedalam katagori sangat kurang.

Pembahasan

Hasil evaluasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 05 Padang Pasir pada tahun 2025 memperlihatkan kondisi yang sangat mengkhawatirkan. Dari 29 siswa laki-laki yang menjadi objek analisis, tidak satupun yang masuk dalam katagori sangat baik, dan hanya 6 siswa (21%) yang tergolong dalam katagori baik. sebagian besar, yakni 23 siswa (79%) diklasifikasikan dalam katagori kurang baik, sementara tidak ada siswa yang berada pada katagori sangat kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa laki-laki mmiliki tingkat kebugaran jasmani kurang baik.

Sementara itu, untuk siswa perempuan, tidak ditemukan siswa yang masuk dalam katagori sangat baik, baik, maupun sedang. Sebanyak 8 siswa (27%) berada pada katagori kurang baik, sedangkan 22 siswa (73%) tergolong dalam katagori sangat kurang. Proporsi terbesar yang berada dalam katagori sangat kurang ini mengidindkasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan juga dalam kondisi yang sangat memprihatinkan.

Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa ini dilakukan melalui berbagai tes yang mengukur kelentukan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan kelincahan. Hasil analisis memperlihatkan bahwa kedua jenis kelamin siswa, laki-laki dan perempuan memiliki kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Siswa laki-laki menunjukkan bahwa 45% berada dalam kategori "cukup baik" untuk kelentukan otot punggung bawah dan paha bagian belakang, sementara 34% berada dalam kategori "kurang baik." Di sisi lain, siswa perempuan menunjukkan hasil yang lebih memprihatinkan, dengan 90% tergolong dalam "kurang baik" dan "sangat kurang." Hal ini menandakan perlunya program latihan yang lebih intensif untuk meningkatkan kelentukan otot, yang penting untuk mendukung kesehatan dan performa fisik siswa.

Dalam hal kekuatan dan daya tahan otot perut, 45% siswa laki-laki berada dalam kategori "cukup", sementara 52% berada dalam kategori "buruk". Siswa perempuan menunjukkan hasil yang lebih rendah, dengan 94% berada dalam kategori "buruk" dan "sangat buruk". Selain itu, hasil tes koordinasi mata-tangan menunjukkan bahwa 55% siswa laki-laki berada dalam kategori

“cukup”, sementara 83% siswa perempuan berada dalam kategori ‘buruk’ dan “sangat buruk”. Untuk kelincihan, 48% siswa laki-laki berada dalam kategori “cukup”, sementara 90% siswa perempuan berada dalam kategori ‘kurang’ dan “sangat kurang”. Terakhir, pada tes daya tahan jantung dan paru-paru, 41% siswa laki-laki berada dalam kategori “cukup”, sementara 83% siswa perempuan berada dalam kategori ‘kurang’ dan “sangat kurang”. Secara keseluruhan, hasil analisis ini menunjukkan perlunya merancang program latihan yang komprehensif dan terfokus untuk meningkatkan berbagai aspek kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat mendukung kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan.

Kondisi ini dapat dihubungkan dengan beberapa faktor yang mempengaruhi pola mobilitas harian siswa. Sebanyak 68% siswa menggunakan transportasi bermotor untuk berangkat ke sekolah, sementara hanya 17% yang berjalan kaki dan 15% yang bersepeda. Pola mobilitas yang didominasi oleh kendaraan bermotor ini mengurangi akumulasi aktivitas fisik moderat yang penting untuk kesehatan jantung dan kebugaran secara keseluruhan.

Selain itu, ketimpangan akses terhadap fasilitas olahraga juga berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kebugaran. Sekitar 41% siswa mengalami kesulitan dalam mengakses lapangan atau pusat kebugaran di luar sekolah, sehingga mereka sangat bergantung pada fasilitas yang terbatas di lingkungan sekolah. Dukungan keluarga yang belum optimal, di mana hanya 34% siswa merasa didukung oleh orang tua dalam kegiatan olahraga, juga memperburuk situasi ini. Peran keluarga sangat penting dalam membentuk kebiasaan aktif anak, dan kurangnya dukungan dapat menghambat motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Kebiasaan siswa meluangkan waktu lebih dari 2 Jam rata-rata sehari, di mana 72% di antaranya melaporkan lebih dari 2 jam dan 28% lebih dari 4 jam, berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan menurunkan kapasitas kardiorespirasi. Hanya 15% siswa yang secara rutin berolahraga 3-4 kali per minggu dengan durasi rata-rata 15-30 menit per sesi, yang masih berada di bawah durasi ideal untuk mendukung kebugaran jasmani yang optimal.

Secara keseluruhan, rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN Padang Pasir dapat dihubungkan dengan pola mobilitas yang tidak aktif, keterbatasan akses fasilitas olahraga, dukungan keluarga yang minim, dan kebiasaan penggunaan layar yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif dari berbagai pihak untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Penelitian ini mengungkapkan temuan penting mengenai korelasi antara metode transportasi ke sekolah dan tingkat kebugaran siswa. Hasil mengindikasikan bahwa semua siswa yang mencapai katagori kebugaran "baik" merupakan mereka yang berjalan kaki ke sekolah. Temuan ini menekankan pentingnya mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian siswa, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani mereka. Selain itu, terdapat disparitas gender dalam tingkat kebugaran yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Strategi peningkatan kebugaran mungkin perlu disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan dan preferensi unik siswa laki-laki dan perempuan.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SDN 05 Padang Pasir, diperlukan program latihan yang komprehensif dan terfokus. Program ini harus mencakup berbagai aspek kebugaran, seperti latihan kelenturan yang melibatkan yoga dan peregangan secara rutin untuk meningkatkan fleksibilitas otot. Selain itu, latihan kekuatan dan daya tahan otot perut dapat dilakukan melalui aktivitas menyenangkan, seperti permainan yang melibatkan sit-up dan plank. Kegiatan yang meningkatkan koordinasi tangan dan mata, seperti melempar dan menangkap bola, serta permainan tim yang memerlukan kerjasama, juga sangat penting.

Latihan kelincihan dapat dilakukan melalui aktivitas seperti cone drills dan permainan lari yang menyenangkan. Selain itu, latihan kardiovaskular, seperti berlari, bersepeda, atau berenang, harus diintegrasikan guna meningkatkan dayavtahan jantung dan paru-paru siswa. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan beragam, program ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan, mendukung kesehatan mereka, dan mendorong partisipasi aktif dalam aktivitas fisik. Peningkatan kebugaran jasmani siswa memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan intervensi pada berbagai tingkatan: individu (siswa),

interpersonal (keluarga), dan institusional (sekolah), dengan fokus pada peningkatan aktivitas fisik harian dan pengurangan perilaku sedentari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SDN 05 Padang Pasir Kota Padang berada pada kategori kurang baik. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan di SDN 05 Padang Pasir berada pada kategori sangat kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, L. S., Agus Mulyana, Anzani Rahmadewi, Emia Rita Pitriani Tarigan, H., & Zakiyah, Rindi Sumarni, R. N. (2022). *Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Generasi Alpha*. 16(1), 618–629.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Harahap, M. R. (2024). *Pengaruh Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Kebugaran Tubuh Anak Usia Dini*. 1, 18–24.
- Kemenpora RI. (2023). Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. *Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*, 1–109.
- Mariawati, Khairul Azmi, N. (2022). *Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Dalam mengoptimalkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini*. 9(2), 82–89.
- Maulana, Idham., D. (2024). *KORELASI KEBUGARAN JASMANI TERHADAP NILAI RAPOR SISWA MAN 2 KOTA KEDIRI*. 12, 43–52.
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. Al, Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *Universitas Muahammadiyah Jakarta*, 2009–2013.
- Ridho Afizi, Deswandi, Damrah, E. (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang*. 6(4), 155–160.
- Syafril, Syafrimen, Cahniyo Wijaya Kuswanto, Farida, O. M. (2020). *Dua Cara Pengembangan Motorik KAsar Pada Anak Usia Dini Melalui Gerakan-Gerakan Senam*. 5(1), 104–113.