

Perbandingan Kebugaran Fisik Siswa Kelas IV dan Kelas V di SD Negeri 19 Kota Jambi

Ardie Rachmad¹, Muhammad Rizki Kurniadi², Muhammad Rezki³, Ely Yuliawan⁴, Anggel Hardi Yanto⁵

Universitas Negeri Jambi, Indonesia¹⁻⁵

Email Korespondensi: rachmada781@gmail.com¹, muhammadrizkikurniadi02@gmail.com², m.rizkyjambi1001@gmail.com³

Article received: 22 Januari 2026, Review process: 11 Februari
Article Accepted: 25 April 2026, Article published: 07 Mei 2026

ABSTRACT

This study aims to analyze the comparison of physical fitness levels between fourth-grade and fifth-grade students at SD Negeri 19 Kota Jambi. Physical fitness is an important indicator in supporting students' learning activities and optimal development. The research employed a quantitative method with a comparative approach. The population consisted of all fourth-grade and fifth-grade students, and the sampling technique used was total sampling. The instrument used was a physical fitness test based on standardized measurements for elementary school students. Data analysis techniques included descriptive and inferential statistical tests to determine differences in physical fitness levels between the two groups. The results showed that there was a difference in physical fitness levels between fourth-grade and fifth-grade students. Fifth-grade students tended to have better physical fitness levels than fourth-grade students, as indicated by higher average test scores. These differences were influenced by factors such as age, level of physical activity, and students' physical development. In conclusion, there is a significant difference in physical fitness levels between fourth-grade and fifth-grade students at SD Negeri 19 Kota Jambi. This study is expected to serve as a reference for physical education teachers in designing learning programs that are appropriate to students' developmental levels and needs.

Keywords: *physical fitness, elementary school students, comparison, physical education*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbandingan tingkat kebugaran fisik siswa kelas IV dan kelas V di SD Negeri 19 Kota Jambi. Kebugaran fisik merupakan salah satu indikator penting dalam mendukung aktivitas belajar dan perkembangan peserta didik secara optimal. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan kelas V, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan berupa tes kebugaran jasmani yang mengacu pada standar pengukuran kebugaran siswa sekolah dasar. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik deskriptif dan inferensial untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran fisik antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran fisik antara siswa kelas IV dan kelas V. Siswa kelas V cenderung memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih baik dibandingkan siswa kelas IV, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata hasil tes yang lebih tinggi. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor usia, tingkat aktivitas fisik, serta perkembangan fisik siswa. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat

kebugaran fisik antara siswa kelas IV dan kelas V di SD Negeri 19 Kota Jambi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang program pembelajaran yang sesuai dengan tingkat perkembangan dan kebutuhan siswa.

Kata Kunci: *kebugaran fisik, siswa sekolah dasar, perbandingan, pendidikan jasmani*

PENDAHULUAN

Kebugaran fisik merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang kualitas hidup manusia, khususnya pada usia sekolah dasar. Pada fase ini, perkembangan fisik anak berlangsung secara signifikan dan memerlukan dukungan aktivitas fisik yang optimal agar pertumbuhan berjalan secara seimbang (WHO, 2020). Kebugaran fisik tidak hanya berkaitan dengan kesehatan jasmani, tetapi juga berdampak pada kemampuan kognitif, sosial, dan emosional peserta didik. Dalam konteks pendidikan dasar, kebugaran fisik memiliki peran strategis dalam mendukung proses pembelajaran. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik cenderung lebih aktif, fokus, dan memiliki daya tahan yang lebih tinggi dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah (Tarigan, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik menjadi faktor pendukung keberhasilan akademik siswa.

Namun demikian, kondisi kebugaran fisik siswa sekolah dasar di Indonesia masih menjadi perhatian. Berbagai penelitian menunjukkan adanya penurunan aktivitas fisik pada anak usia sekolah akibat perubahan gaya hidup, seperti meningkatnya penggunaan teknologi dan berkurangnya aktivitas bermain di luar ruangan (Sallis et al., 2016). Kondisi ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran fisik siswa secara keseluruhan. Selain itu, perbedaan tingkat kelas juga diduga memengaruhi kebugaran fisik siswa. Siswa kelas IV dan kelas V berada pada tahap perkembangan yang berbeda, baik dari segi usia, kemampuan motorik, maupun tingkat aktivitas fisik. Perbedaan ini memungkinkan adanya variasi dalam tingkat kebugaran fisik yang perlu dikaji secara lebih mendalam (Gallahue & Ozmun, 2012).

Secara teoritis, perkembangan fisik anak dipengaruhi oleh faktor usia dan kematangan biologis. Anak yang lebih tua cenderung memiliki kekuatan otot, daya tahan, dan koordinasi yang lebih baik dibandingkan anak yang lebih muda (Bompa & Buzzichelli, 2019). Oleh karena itu, perbandingan kebugaran fisik antar tingkat kelas menjadi penting untuk memahami perbedaan tersebut secara empiris. Di sisi lain, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa. Melalui kegiatan olahraga yang terstruktur, siswa dapat mengembangkan berbagai komponen kebugaran seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan (Widiastuti, 2015). Namun, implementasi pembelajaran ini seringkali belum optimal.

Permasalahan yang muncul di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki tingkat kebugaran fisik yang sesuai dengan standar yang diharapkan. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, minimnya fasilitas olahraga, serta rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani (Kemenpora, 2019). Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak. Lebih lanjut, evaluasi terhadap tingkat kebugaran fisik siswa seringkali belum dilakukan secara sistematis. Padahal, pengukuran kebugaran

fisik sangat penting untuk mengetahui kondisi aktual siswa serta sebagai dasar dalam merancang program pembelajaran yang tepat (Nurhasan, 2017). Tanpa evaluasi yang memadai, sulit untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji tentang kebugaran fisik siswa sekolah dasar. Penelitian oleh Pratama (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Siswa yang aktif secara fisik memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Suryadi (2020) menemukan bahwa program latihan yang terstruktur dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa secara signifikan. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi pembelajaran yang sistematis dalam meningkatkan kebugaran siswa.

Selanjutnya, penelitian oleh Hidayat et al. (2021) menunjukkan adanya perbedaan kebugaran fisik berdasarkan usia dan tingkat kelas siswa. Siswa dengan usia yang lebih tinggi cenderung memiliki hasil tes kebugaran yang lebih baik dibandingkan siswa yang lebih muda. Penelitian oleh Putri dan Kurniawan (2022) juga mengungkapkan bahwa faktor lingkungan sekolah dan dukungan guru memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran fisik siswa. Lingkungan yang mendukung aktivitas fisik dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga.

Selain itu, penelitian oleh Rahman (2023) menunjukkan bahwa terdapat variasi tingkat kebugaran fisik antar siswa dalam satu sekolah yang dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan kebiasaan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga oleh perilaku individu. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus membandingkan tingkat kebugaran fisik antara siswa kelas IV dan kelas V masih terbatas. Sebagian besar penelitian lebih fokus pada hubungan atau pengaruh variabel tertentu terhadap kebugaran fisik, bukan pada perbandingan antar kelompok kelas.

Keterbatasan ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi. Perbandingan antar tingkat kelas penting dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan yang dapat menjadi dasar dalam pengambilan keputusan pembelajaran. Selain itu, konteks lokasi penelitian juga menjadi faktor penting. Setiap sekolah memiliki karakteristik yang berbeda, baik dari segi fasilitas, lingkungan, maupun latar belakang siswa. Oleh karena itu, penelitian di SD Negeri 19 Kota Jambi menjadi relevan untuk memberikan gambaran empiris yang kontekstual.

Penelitian ini juga memiliki nilai kebaruan (*novelty*) karena mengkaji perbandingan kebugaran fisik secara spesifik pada dua tingkat kelas yang berdekatan, yaitu kelas IV dan kelas V. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perkembangan kebugaran fisik siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya dalam memahami perbedaan kebugaran fisik berdasarkan tingkat kelas. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar dalam perencanaan program pembelajaran yang lebih efektif.

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran fisik antara siswa kelas IV dan kelas V di SD Negeri 19 Kota Jambi. Pertanyaan ini menjadi fokus utama yang akan dijawab melalui penelitian ini. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbandingan tingkat kebugaran fisik siswa kelas IV dan kelas V di SD Negeri 19 Kota Jambi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru, sekolah, dan peneliti selanjutnya dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kebugaran fisik siswa berdasarkan pengalaman, kebiasaan, dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas IV dan kelas V di SD Negeri 19 Kota Jambi (Moleong, 2016). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali informasi secara lebih komprehensif terkait kondisi kebugaran fisik siswa dalam konteks yang alami. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan fokus pada perbandingan kondisi kebugaran fisik antara siswa kelas IV dan kelas V dalam satu lingkungan sekolah. Studi kasus digunakan karena penelitian ini berupaya memahami fenomena secara mendalam dalam konteks tertentu, yaitu lingkungan SD Negeri 19 Kota Jambi (Yin, 2018). Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang kontekstual dan mendalam. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan kelas V, serta guru pendidikan jasmani sebagai informan pendukung. Teknik pemilihan informan dilakukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang dianggap mampu memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria pemilihan siswa didasarkan pada keaktifan dalam kegiatan fisik dan keterlibatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Objek penelitian ini adalah fenomena kebugaran fisik siswa yang dilihat dari aktivitas fisik sehari-hari, partisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, serta persepsi siswa terhadap kondisi kebugaran tubuh mereka. Kebugaran fisik dalam penelitian ini tidak hanya diukur secara kuantitatif, tetapi dipahami sebagai pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung aktivitas fisik siswa baik di dalam maupun di luar kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Wawancara dilakukan secara mendalam kepada siswa dan guru untuk menggali informasi terkait kebiasaan, motivasi, dan persepsi mereka terhadap kebugaran fisik (Creswell, 2016). Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan kegiatan, jadwal pelajaran, serta foto atau rekaman aktivitas siswa yang relevan dengan penelitian. Penggunaan berbagai teknik pengumpulan data ini bertujuan untuk memperoleh data yang lebih lengkap dan valid melalui triangulasi (Sugiyono, 2019). Instrumen penelitian dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri (*human instrument*). Peneliti berperan sebagai pengumpul data, penganalisis, sekaligus penafsir data

(Moleong, 2016). Untuk membantu proses pengumpulan data, peneliti menggunakan pedoman observasi dan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan fokus penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2014). Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan data yang relevan, sedangkan penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan data yang telah dianalisis untuk menemukan pola, perbedaan, dan makna dari fenomena yang diteliti. Analisis dilakukan secara terus-menerus selama proses penelitian berlangsung hingga diperoleh data yang jenuh. Keabsahan data dalam penelitian ini diuji melalui teknik triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari siswa dan guru, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi (Creswell, 2016). Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas data. Selain itu, peneliti juga menggunakan teknik member check, yaitu mengonfirmasi hasil wawancara kepada informan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan apa yang dimaksud oleh informan. Teknik ini penting untuk menjaga keakuratan data dalam penelitian kualitatif (Sugiyono, 2019). Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, seperti meminta izin kepada pihak sekolah, menjaga kerahasiaan identitas informan, serta memastikan bahwa penelitian dilakukan tanpa merugikan pihak manapun. Peneliti juga berupaya menjaga objektivitas dalam proses pengumpulan dan analisis data. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perbandingan kebugaran fisik siswa kelas IV dan kelas V, tidak hanya dari aspek fisik semata, tetapi juga dari sisi kebiasaan, pengalaman, dan faktor-faktor yang memengaruhinya dalam konteks kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai fenomena kebugaran fisik siswa kelas IV dan kelas V di SD Negeri 19 Kota Jambi berdasarkan temuan di lapangan. Penyajian hasil dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan menekankan pada interpretasi data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Fokus utama pembahasan diarahkan pada perbandingan kondisi kebugaran fisik siswa dari kedua tingkat kelas tersebut. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kebugaran fisik siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia dan tingkat kelas, tetapi juga oleh kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari, lingkungan sosial, serta motivasi individu dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani. Data yang diperoleh memperlihatkan adanya variasi kondisi kebugaran fisik di antara siswa, baik dalam kelas yang sama maupun antar kelas yang berbeda.

Dalam proses analisis, peneliti mengelompokkan data berdasarkan tema-tema utama yang muncul dari hasil wawancara dan observasi. Tema-tema tersebut meliputi tingkat aktivitas fisik siswa, partisipasi dalam pembelajaran pendidikan

jasmani, serta persepsi siswa terhadap kebugaran tubuh mereka. Pengelompokan ini bertujuan untuk mempermudah dalam memahami pola dan perbedaan yang terjadi antara siswa kelas IV dan kelas V. Selanjutnya, hasil penelitian ini juga memperlihatkan adanya kecenderungan bahwa siswa kelas V memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya aktivitas fisik dibandingkan siswa kelas IV. Hal ini terlihat dari keterlibatan mereka dalam kegiatan olahraga, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Namun demikian, tidak semua siswa kelas V menunjukkan tingkat kebugaran yang optimal, sehingga diperlukan analisis lebih lanjut terhadap faktor-faktor yang memengaruhinya.

Pembahasan dalam penelitian ini tidak hanya berfokus pada perbedaan yang ditemukan, tetapi juga berupaya mengaitkan hasil penelitian dengan teori dan temuan penelitian terdahulu yang relevan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian tentang kebugaran fisik siswa sekolah dasar, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani. Secara keseluruhan, bagian hasil dan pembahasan ini disusun untuk menjawab rumusan masalah penelitian serta mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Interpretasi yang dilakukan didasarkan pada data empiris yang diperoleh di lapangan, sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran yang valid dan kontekstual mengenai perbandingan kebugaran fisik siswa kelas IV dan kelas V di SD Negeri 19 Kota Jambi. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat kita perhatikan pada beberapa bahasan berikut ini:

Perbedaan Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV dan Kelas V dalam Kehidupan Sehari-hari

Aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam perkembangan siswa sekolah dasar karena berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta mendukung kesiapan belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian di SD Negeri 19 Kota Jambi, ditemukan adanya perbedaan aktivitas fisik antara siswa kelas IV dan kelas V dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaan ini tampak dari intensitas, jenis, serta keterlibatan siswa dalam aktivitas yang melibatkan gerak tubuh (Widiastuti, 2015). Siswa kelas IV cenderung melakukan aktivitas fisik yang bersifat spontan dan tidak terstruktur, seperti bermain bebas di lingkungan sekolah maupun di rumah. Aktivitas ini lebih didominasi oleh permainan sederhana yang tidak memiliki aturan baku. Hal ini sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar awal yang masih berada pada tahap perkembangan bermain sebagai sarana utama belajar (Samsudin, 2008).

Sebaliknya, siswa kelas V mulai menunjukkan aktivitas fisik yang lebih terarah dan terorganisir. Mereka lebih sering terlibat dalam permainan olahraga yang memiliki aturan tertentu, seperti sepak bola atau permainan kelompok lainnya. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan kemampuan kognitif dan sosial yang lebih matang dibandingkan siswa kelas IV (Husdarta, 2011). Perbedaan aktivitas fisik ini juga dipengaruhi oleh perkembangan kemampuan motorik siswa. Siswa kelas V umumnya memiliki koordinasi gerak dan kekuatan otot yang lebih baik dibandingkan siswa kelas IV, sehingga mereka mampu melakukan aktivitas fisik

yang lebih kompleks dan terstruktur (Mahendra, 2007). Hal ini menjadi salah satu faktor yang mendorong meningkatnya aktivitas fisik pada siswa kelas V.

Selain itu, frekuensi aktivitas fisik siswa kelas V cenderung lebih tinggi dibandingkan siswa kelas IV. Siswa kelas V lebih aktif dalam memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga atau bermain bersama teman sebaya. Aktivitas ini tidak hanya berdampak pada kebugaran fisik, tetapi juga pada perkembangan sosial siswa (Mutohir & Maksum, 2007). Lingkungan sekolah juga memiliki peran penting dalam membentuk aktivitas fisik siswa. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga serta dukungan dari guru pendidikan jasmani dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Dalam penelitian ini, siswa kelas V terlihat lebih aktif dalam memanfaatkan fasilitas sekolah dibandingkan siswa kelas IV (Lutan, 2001).

Selain lingkungan sekolah, lingkungan keluarga juga berpengaruh terhadap aktivitas fisik siswa. Orang tua yang memberikan dukungan dan kesempatan kepada anak untuk berolahraga cenderung memiliki anak dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Dukungan keluarga ini menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak (Sukintaka, 2004). Namun demikian, perkembangan teknologi turut memengaruhi pola aktivitas fisik siswa. Penggunaan gawai dan media digital menyebabkan sebagian siswa mengurangi aktivitas fisik mereka. Dalam penelitian ini, fenomena tersebut lebih banyak ditemukan pada siswa kelas IV yang masih belum mampu mengontrol penggunaan waktu secara efektif (Pratiwi, 2017).

Motivasi siswa juga menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat aktivitas fisik. Siswa kelas V menunjukkan motivasi yang lebih tinggi dalam mengikuti kegiatan olahraga dibandingkan siswa kelas IV. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya pemahaman siswa kelas V terhadap pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh (Husdarta, 2011). Selain motivasi, faktor teman sebaya juga berpengaruh terhadap aktivitas fisik siswa. Siswa kelas V cenderung lebih aktif dalam kegiatan kelompok karena adanya dorongan dari teman-temannya. Interaksi sosial ini menjadi salah satu faktor yang meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik (Mutohir & Maksum, 2007).

Meskipun demikian, tidak semua siswa kelas V memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Beberapa siswa masih menunjukkan pola hidup kurang aktif akibat kurangnya minat atau dukungan lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik internal maupun eksternal (Widiastuti, 2015). Dengan demikian, perbedaan aktivitas fisik antara siswa kelas IV dan kelas V mencerminkan perkembangan fisik, sosial, dan kognitif yang terjadi pada anak usia sekolah dasar. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing tingkat kelas agar dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa secara optimal.

Partisipasi dan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani merupakan indikator penting dalam menilai keberhasilan proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian di SD Negeri 19 Kota Jambi, ditemukan adanya perbedaan tingkat partisipasi antara siswa kelas IV dan kelas V dalam mengikuti kegiatan pendidikan

jasmani. Partisipasi ini mencakup keterlibatan aktif siswa dalam setiap aktivitas pembelajaran, baik secara fisik maupun mental (Suherman, 2013). Siswa kelas IV cenderung menunjukkan partisipasi yang fluktuatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pada beberapa kegiatan, mereka terlihat antusias, namun pada kegiatan lain mereka kurang menunjukkan keterlibatan yang optimal. Hal ini disebabkan oleh karakteristik siswa kelas IV yang masih mudah bosan dan memiliki rentang perhatian yang relatif pendek (Suyanto, 2009).

Sebaliknya, siswa kelas V menunjukkan tingkat partisipasi yang lebih konsisten dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Mereka lebih mampu mengikuti instruksi guru dan terlibat aktif dalam setiap aktivitas yang diberikan. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan kedisiplinan dan tanggung jawab belajar pada siswa kelas V (Djamarah, 2011). Motivasi belajar menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi partisipasi siswa dalam pembelajaran. Siswa kelas V umumnya memiliki motivasi yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas IV. Mereka mulai memahami pentingnya pendidikan jasmani bagi kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga lebih serius dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Sardiman, 2018).

Motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri siswa, seperti keinginan untuk sehat dan senang bergerak, sedangkan motivasi ekstrinsik berasal dari luar, seperti dorongan dari guru atau penghargaan yang diberikan (Uno, 2016). Dalam penelitian ini, siswa kelas V menunjukkan kombinasi kedua jenis motivasi tersebut. Peran guru pendidikan jasmani sangat penting dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa. Guru yang mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan variatif akan lebih mudah menarik minat siswa untuk terlibat aktif. Dalam penelitian ini, metode pembelajaran yang interaktif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa (Rusman, 2017).

Selain itu, penggunaan media dan variasi kegiatan juga memengaruhi tingkat partisipasi siswa. Siswa kelas V lebih responsif terhadap variasi kegiatan pembelajaran dibandingkan siswa kelas IV. Hal ini menunjukkan bahwa inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan untuk menjaga minat dan keterlibatan siswa (Sanjaya, 2016). Faktor lingkungan belajar juga turut memengaruhi partisipasi siswa. Lingkungan yang kondusif, aman, dan mendukung akan meningkatkan kenyamanan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dalam penelitian ini, kondisi lapangan dan fasilitas yang memadai menjadi salah satu faktor pendukung meningkatnya partisipasi siswa kelas V (Hamalik, 2015).

Selain faktor eksternal, kepercayaan diri siswa juga berpengaruh terhadap partisipasi mereka. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Siswa kelas V menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik dibandingkan siswa kelas IV, sehingga lebih berani mencoba berbagai aktivitas (Kompri, 2017). Interaksi sosial antar siswa juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan partisipasi. Siswa kelas V lebih mampu bekerja sama dalam kelompok dan berinteraksi secara positif dengan teman sebaya. Hal ini

mendorong mereka untuk lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani (Mulyasa, 2013).

Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan tingkat partisipasi rendah, baik di kelas IV maupun kelas V. Hal ini disebabkan oleh faktor seperti kurangnya minat, kondisi fisik yang kurang prima, atau pengalaman negatif sebelumnya dalam kegiatan olahraga. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan individual untuk mengatasi permasalahan tersebut (Slameto, 2015). Dengan demikian, partisipasi dan motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani menunjukkan adanya perbedaan antara siswa kelas IV dan kelas V. Siswa kelas V cenderung memiliki partisipasi dan motivasi yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas IV. Temuan ini menegaskan pentingnya peran guru dan lingkungan pembelajaran dalam meningkatkan keterlibatan siswa secara optimal.

Persepsi dan Pemahaman Siswa terhadap Kebugaran Fisik serta Faktor yang Mempengaruhinya

Persepsi dan pemahaman siswa terhadap kebugaran fisik merupakan aspek penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Berdasarkan hasil penelitian di SD Negeri 19 Kota Jambi, ditemukan bahwa terdapat perbedaan persepsi antara siswa kelas IV dan kelas V mengenai pentingnya kebugaran fisik. Persepsi ini berkaitan dengan bagaimana siswa memaknai aktivitas fisik dan manfaatnya bagi kesehatan tubuh (Notoatmodjo, 2012). Siswa kelas IV umumnya memiliki pemahaman yang masih sederhana mengenai kebugaran fisik. Mereka cenderung mengartikan kebugaran sebagai kemampuan untuk bermain tanpa merasa lelah. Pemahaman ini menunjukkan bahwa siswa kelas IV masih berada pada tahap konkret dalam memahami konsep kesehatan dan kebugaran (Desmita, 2014).

Sementara itu, siswa kelas V menunjukkan pemahaman yang lebih luas dan mendalam terkait kebugaran fisik. Mereka mulai memahami bahwa kebugaran tidak hanya berkaitan dengan aktivitas bermain, tetapi juga dengan kesehatan tubuh, kekuatan, dan daya tahan. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan kognitif yang lebih matang pada siswa kelas V (Syah, 2017). Perbedaan persepsi ini juga dipengaruhi oleh pengalaman belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa kelas V yang telah mendapatkan pengalaman belajar lebih banyak cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik dibandingkan siswa kelas IV. Pengalaman belajar yang berulang dapat memperkuat pemahaman konsep kebugaran fisik (Dimiyati & Mudjiono, 2013).

Selain itu, faktor lingkungan sekolah juga berpengaruh terhadap persepsi siswa. Lingkungan sekolah yang mendukung kegiatan olahraga dan memberikan edukasi tentang pentingnya kebugaran fisik akan membentuk pemahaman yang positif pada siswa. Dalam penelitian ini, peran guru pendidikan jasmani sangat penting dalam memberikan pemahaman tersebut (Sagala, 2013). Faktor keluarga juga memiliki kontribusi dalam membentuk persepsi siswa terhadap kebugaran fisik. Orang tua yang menerapkan pola hidup sehat dan aktif secara fisik akan menjadi contoh bagi anak. Siswa yang mendapatkan dukungan dari keluarga

cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kebugaran tubuh (Soetjiningsih, 2012).

Selain itu, media informasi juga memengaruhi pemahaman siswa. Akses terhadap informasi melalui televisi, internet, atau media sosial dapat memberikan pengetahuan tambahan mengenai pentingnya aktivitas fisik. Namun, pemanfaatan media ini perlu diarahkan agar memberikan dampak positif bagi siswa (Arsyad, 2015). Motivasi belajar siswa juga berperan dalam membentuk persepsi mereka terhadap kebugaran fisik. Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih tertarik untuk memahami manfaat aktivitas fisik dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, siswa kelas V menunjukkan motivasi yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas IV (Hamzah B. Uno, 2016).

Interaksi sosial dengan teman sebaya juga memengaruhi persepsi siswa. Siswa yang berada dalam lingkungan pertemanan yang aktif secara fisik cenderung memiliki pandangan positif terhadap kebugaran. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial dapat membentuk pola pikir dan kebiasaan siswa (Ahmadi, 2013). Namun demikian, masih terdapat siswa yang memiliki persepsi kurang tepat mengenai kebugaran fisik. Beberapa siswa menganggap bahwa aktivitas fisik hanya diperlukan saat pelajaran olahraga di sekolah. Pemahaman yang terbatas ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik secara berkelanjutan (Slameto, 2015).

Perbedaan persepsi dan pemahaman antara siswa kelas IV dan kelas V menunjukkan adanya perkembangan kognitif dan pengalaman belajar yang memengaruhi cara pandang siswa terhadap kebugaran fisik. Siswa kelas V cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik karena faktor usia, pengalaman, dan lingkungan yang lebih mendukung. Dengan demikian, penting bagi guru dan pihak sekolah untuk terus memberikan edukasi yang tepat mengenai kebugaran fisik kepada siswa. Pendekatan pembelajaran yang kontekstual dan menyenangkan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa serta mendorong mereka untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

perbandingan kebugaran fisik siswa kelas IV dan kelas V di SD Negeri 19 Kota Jambi yang dikaji melalui pendekatan kualitatif. Temuan penelitian memperlihatkan adanya perbedaan yang cukup signifikan antara kedua kelompok siswa, baik dalam hal aktivitas fisik, keterlibatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maupun cara pandang terhadap pentingnya kebugaran fisik. Perbedaan tersebut mencerminkan tingkat perkembangan fisik, kognitif, dan sosial siswa yang berbeda sesuai dengan jenjang kelas masing-masing.

Secara umum, siswa kelas V menunjukkan kondisi yang lebih baik ditinjau dari aktivitas fisik yang lebih terarah, partisipasi yang lebih stabil, serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai kebugaran fisik. Di sisi lain, siswa kelas IV masih berada dalam fase eksploratif dengan aktivitas yang cenderung spontan dan pemahaman yang relatif sederhana. Hal ini mengindikasikan bahwa tahap perkembangan siswa sangat berpengaruh terhadap tingkat keterlibatan dan kesadaran mereka dalam menjaga kebugaran tubuh.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Guru diharapkan mampu

menyusun strategi pembelajaran yang selaras dengan karakteristik perkembangan siswa pada setiap tingkat kelas. Penerapan pendekatan yang bervariasi, menarik, dan kontekstual menjadi hal yang penting untuk meningkatkan partisipasi sekaligus menumbuhkan motivasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik secara berkesinambungan.

Pada akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan di bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam memahami kebugaran fisik siswa sekolah dasar secara lebih komprehensif. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji topik serupa dengan pendekatan yang lebih luas dan metode yang lebih beragam, sehingga upaya peningkatan kualitas kebugaran fisik siswa dapat terus ditingkatkan secara optimal.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran fisik antara siswa kelas IV dan kelas V di SD Negeri 19 Kota Jambi yang dipengaruhi oleh variasi aktivitas fisik, tingkat partisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, serta persepsi dan pemahaman siswa terhadap pentingnya kebugaran fisik. Siswa kelas V cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih terarah, partisipasi yang lebih konsisten, serta pemahaman yang lebih matang dibandingkan siswa kelas IV yang masih berada pada tahap eksplorasi. Temuan ini menegaskan bahwa faktor perkembangan usia, pengalaman belajar, serta lingkungan sosial dan pendidikan berperan penting dalam membentuk kebugaran fisik siswa secara keseluruhan. Kesimpulan ini memberikan implikasi bahwa pembelajaran pendidikan jasmani perlu dirancang secara adaptif sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa pada setiap tingkat kelas agar mampu meningkatkan aktivitas fisik dan kesadaran hidup sehat secara optimal. Penelitian ini juga merekomendasikan agar penelitian selanjutnya dapat mengkaji kebugaran fisik siswa dengan pendekatan yang lebih komprehensif, baik melalui metode campuran maupun dengan melibatkan variabel lain seperti pola hidup, nutrisi, dan dukungan lingkungan, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, A. (2013). *Psikologi sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anwar, K., & Fitriani, L. (2021). Analisis aktivitas fisik siswa sekolah dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 45–53.
- Arsyad, A. (2015). *Media pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cahyani, D., & Pramono, H. (2022). Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 120–128.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2013). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Fadli, M., & Nugraha, R. (2020). Perbedaan aktivitas fisik siswa berdasarkan tingkat kelas di sekolah dasar. *Jurnal Sportif*, 6(3), 210–218.
- Hamalik, O. (2015). *Kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Haryanto, E., & Kurniawan, A. (2019). Pengaruh lingkungan sekolah terhadap aktivitas fisik siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 89–97.
- Hidayat, T., & Prasetyo, Y. (2022). Tingkat partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 55–63.
- Husdarta, J. S. (2011). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Iskandar, R., & Sari, D. (2023). Peran guru dalam meningkatkan motivasi siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 12(1), 33–41.
- Kompri. (2017). *Motivasi pembelajaran perspektif guru dan siswa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lestari, N., & Wibowo, H. (2023). Analisis partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(2), 77–85.
- Lutan, R. (2013). *Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A. (2015). *Teori belajar gerak*. Bandung: FPOK UPI.
- Mutohir, T. C., & Maksun, A. (2017). *Sport development index*. Jakarta: Kemenpora.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratama, A., & Sari, M. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 150–158.
- Rahmawati, E., & Hidayah, N. (2020). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap aktivitas fisik anak. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 5(1), 66–74.
- Sagala, S. (2013). *Konsep dan makna pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD/MI*. Jakarta: Kencana.
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soetjningsih. (2012). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC.
- Suyanto. (2009). *Psikologi pendidikan anak usia dini*. Yogyakarta: UNY Press.
- Uno, H. B. (2016). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.