

TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI MURID KELAS TINGGI SEKOLAH DASAR

Viona Ezza Charolin¹, Sefri Hardiansyah², Sepriadi³, Berto Apriyano⁴

^{1,2,3,4}Penjaskesrek FIK Universitas Negeri Padang

1ezzacharolin@gmail.com, 2hardiansyah@fik.unp.ac.id, 3sepriadi@fik.unp.ac.id,

4bertoapriyano@fik.unp.ac.id

ABSTRACT

This research is motivated by the suboptimal implementation of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning at Muhammadiyah Pasar Manna Elementary School in South Bengkulu, as indicated by low student learning outcomes and signs of issues related to physical fitness and learning motivation. Therefore, this study aims to determine the level of physical fitness and learning motivation among upper-grade students at the school. This research employed a quantitative descriptive method with a population consisting of all fourth and fifth-grade students, totaling 27 individuals. The instruments used were the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) for phase C, which includes the child ball test, tok tok ball test, move the ball test, shuttle run 4x10 meters, and 600-meter run, as well as a learning motivation questionnaire using a Likert scale. The results showed that the students' physical fitness level fell into the poor category with an average score of 12.63, while their motivation level was in the good category with an average score of 152.78. These findings indicate that low physical fitness serves as the main inhibiting factor in PJOK learning, despite the students' motivation being relatively good. In conclusion, efforts are needed to improve physical fitness through the optimization of PJOK instruction and better management of physical activities at school.

Keywords: Physical Fitness, Learning Motivation, Physical Education, Elementary School

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum maksimalnya implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Muhammadiyah Pasar Manna Bengkulu Selatan, yang ditandai dengan rendahnya hasil belajar murid serta indikasi permasalahan pada kebugaran jasmani dan motivasi belajar, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan tingkat motivasi belajar murid kelas tinggi di sekolah tersebut. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi seluruh murid kelas IV dan V berjumlah 27 orang. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase C yang terdiri dari child ball test, tok tok ball test, move the ball test, shuttle run 4x10 meter, dan lari 600 meter, serta angket motivasi belajar dengan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani murid berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata 12,63, sedangkan tingkat motivasi murid berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 152,78. Temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya kebugaran jasmani menjadi faktor penghambat utama dalam pembelajaran PJOK, meskipun motivasi murid tergolong baik. Kesimpulannya, diperlukan upaya peningkatan

kebugaran jasmani melalui optimalisasi pembelajaran PJOK dan perbaikan pengelolaan kegiatan fisik di sekolah.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, PJOK, Sekolah Dasar

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses pewarisan pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan antar generasi yang diselenggarakan secara sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal. Tujuan Pendidikan Nasional sendiri diarahkan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa serta membentuk manusia Indonesia yang beriman, berpengetahuan, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kepribadian mandiri dan bertanggung jawab. Sekolah berkewajiban membentuk pelajarnya yang sehat, baik secara jasmani maupun rohani. (Apriyano, 2017).

Salah satu wahana untuk mewujudkan tujuan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang keberadaannya bahkan telah diatur secara khusus melalui UU No. 11 Tahun 2022, di mana pembinaan Olahraga pendidikan wajib dilaksanakan secara sistemis dan berkesinambungan dengan sistem

pendidikan nasional, didukung oleh tenaga pendidik yang kompeten serta ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai.

PJOK bukan sekadar mata pelajaran yang menekankan aktivitas gerak, melainkan dirancang secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan fisik sekaligus pembentukan karakter peserta didik. Secara umum, tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan terbagi menjadi empat aspek utama, yakni perkembangan fisik, perkembangan gerak, perkembangan mental, dan perkembangan sosial. Untuk mencapai keempat tujuan tersebut, diperlukan berbagai pendekatan belajar yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran (Al Fathan et al., 2022).

Ketercapaian tujuan-tujuan tersebut di lapangan sangat bergantung pada sejumlah faktor, antara lain tingkat kebugaran jasmani murid, dan motivasi belajar.

Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kemampuan murid mengikuti pembelajaran yang

didominasi aktivitas fisik tanpa mudah mengalami kelelahan yang berlebihan, serta tetap memiliki energi yang cukup untuk menikmati waktu luang dengan baik dan menghadapi aktivitas yang tak terduga (Redondo-Flórez et al., 2022; Hanrdiansyah, 2017). Kebugaran jasmani meliputi: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, daya tahan kardiorespirasi, berat badan yang sesuai, keterampilan motorik kasar, dan ketangkasan neuromuscular (Putri et al., 2026). Sedangkan Motivasi berperan sebagai daya penggerak yang menjamin kelangsungan belajar. Menurut Budiman, dkk.(2023) Motivasi adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri murid yang menimbulkan, menjamin kelangsungan, dan memberikan arah kegiatan belajar. Sejalan dengan itu, Oemar Malik (2017) menegaskan bahwa tujuan esensial dari motivasi adalah untuk mendorong individu agar bersedia dan mampu melaksanakan setiap aktivitas yang dikerjakannya secara sungguh-sungguh, sehingga seluruh upaya tersebut dapat bermuara pada

pencapaian target atau hasil belajar yang telah ditetapkan

Tanpa motivasi, murid tidak akan mampu melakukan kegiatan belajar. Motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh faktor intrinsik, seperti minat terhadap olahraga, kesadaran akan pentingnya kesehatan, dan keinginan berprestasi, serta faktor ekstrinsik yang meliputi metode mengajar guru, sarana prasarana, lingkungan belajar, dan dukungan teman sebaya serta keluarga (Ibrahim et al., 2026). Sarana dan prasarana yang memadai menjadi infrastruktur penting, namun efektivitasnya perlu ditunjang oleh strategi pedagogis inovatif, seperti penggunaan media pembelajaran interaktif yang mampu meningkatkan minat dan pemahaman siswa (Wulandari et al., 2023; Maryadi, 2018). Guru juga dituntut menerapkan variasi metode mengajar agar sesuai dengan gaya belajar siswa yang beragam, sementara dukungan orang tua di rumah berperan memperkuat keterhubungan antara pengalaman belajar di sekolah dan kehidupan sehari-hari, sehingga motivasi belajar dapat terbangun secara holistik. Dengan demikian, kolaborasi antara fasilitas yang memadai, kreativitas

pendidik, dan partisipasi aktif orang tua merupakan kunci terciptanya ekosistem pendidikan yang holistik dan berkelanjutan.

Kondisi tersebut tergambar jelas di Sekolah Dasar Muhammadiyah Pasar Manna, Bengkulu Selatan. Sekolah ini sebenarnya telah berupaya memaksimalkan pembelajaran PJOK melalui pelatihan, workshop, kegiatan KKG, hingga pelengkapan sarana prasarana. Namun demikian, hasil observasi, yang kemudian diperkuat dengan wawancara bersama guru PJOK, menunjukkan bahwa murid kelas tinggi cenderung cepat mengalami kelelahan, kesulitan melakukan gerakan yang membutuhkan kekuatan tubuh seperti push-up, sit-up, dan lompat, serta menunjukkan sikap kurang bersemangat dan sering datang terlambat. Kondisi ini turut berdampak pada capaian hasil belajar, terlihat dari data nilai PTS yang menunjukkan dari 50 murid, hanya 24 murid yang mencapai KKM, sedangkan 26 murid lainnya masih berada di bawah KKM.

Penelitian ini berupaya untuk mengungkap secara spesifik keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar murid

kelas tinggi dengan capaian pembelajaran PJOK di SD Muhammadiyah Pasar Manna, yang belum banyak menjadi objek kajian serupa, sekaligus menjadikan data hasil observasi lapangan tahun 2024–2025 sebagai dasar empiris awal yang memperkuat urgensi penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas tinggi Sekolah Dasar Muhammadiyah Pasar Manna Bengkulu Selatan, dan mengetahui tingkat motivasi peserta didik kelas tinggi Sekolah Dasar Muhammadiyah Pasar Manna Bengkulu Selatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, serta memberikan rekomendasi kebijakan bagi pemangku kepentingan di bidang pendidikan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif tidak bertujuan untuk menguji hipotesis atau membuat generalisasi, tetapi hanya

untuk memberikan informasi tentang fenomena yang diteliti (Ghazali, 2020).

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Muhammadiyah Pasar Manna, Kabupaten Bengkulu Selatan, pada bulan Juni-Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas I sampai VI sebanyak 109 orang, sedangkan sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu, sehingga terpilih 27 siswa dari kelas IV dan V sebagai responden.

Data dikumpulkan melalui dua instrumen utama, yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase C yang terdiri dari lima item tes yaitu: *child ball test*, *tok tok ball test*, *move the ball test*, *shuttle run 4x10 meter*, dan *lari 600 meter*, serta angket motivasi belajar berbasis skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan rumus persentase:

$$P = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel

Sumber: (Arsil & Despita, 2025).

Data hasil tes dikonversikan ke dalam norma yang telah ditetapkan, kemudian dikategorikan ke dalam lima kriteria (baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali) untuk mendeskripsikan kondisi kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa secara menyeluruh.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu Kebugaran jasmani dan Motivasi, berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan pada variabel Kebugaran Jasmani menggunakan instrument TKSI Face C dan variable Motivasi menggunakan instrument angket maka dapat dideskripsikan data hasil penelitian sebagai berikut:

Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan di SD Muhammadiyah Pasar Manna Bengkulu Selatan maka diperoleh rata-rata (mean) kebugaran jasmani 12,63 nilai tengah (median) 13 nilai yang paling sering muncul (modus) 12 skor tertinggi 18 skor terendah 7 dan standar deviasi 2,72

lebih lengkap deskripsi data ditampilkan pada tabel 1 di bawah ini.

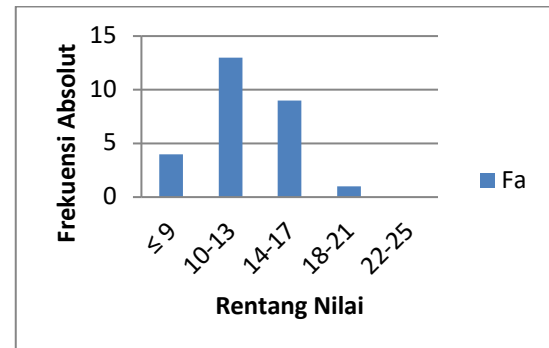
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran

Rentang Nilai	Fa	Fr (%)	Kategori
22-25	0	0,00	Baik Sekali
18-21	1	3,70	Baik
14-17	9	33,33	Sedang
10-13	13	48,15	Kurang
≤ 9	4	14,81	Kurang Sekali
Jumlah	27	100	

Berdasarkan data diatas maka dapat dideskripsikan kebugaran jasmani seluruh murid kelas IV, dan V SD Muhammadiyah Pasar Manna Bengkulu Selatan dengan Kategori Baik Sekali sebanyak 0 orang (0,00%). Dengan kategori Baik sebanyak 1 orang (3,70%). Dengan kategori Sedang sebanyak 9 orang (33,33%). Dengan kategori Kurang sebanyak 13 orang (48,15%). Dengan kategori Kurang sekali sebanyak 4 orang (14,81%).

Berdasarkan table distribusi frekuensi tersebut, kebugaran Jasmani murid kelas IV, dan V SD Muhammadiyah Pasar Manna Bengkulu Selatan paling banyak berada pada rata-rata 48,15%, yang termasuk dalam interval 10-13 dengan kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum kebugaran Jamani murid Sekolah Dasar Muhammadiyah Pasar Manna berada

pada kategori Kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini:.



Grafik 1. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Motivasi

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan di SD Muhammadiyah Pasar Manna Bengkulu Selatan maka diperoleh rata-rata (mean) motivasi 152,78 nilai tengah (median) 154 nilai yang paling sering muncul (modus) 140 skor tertinggi 190 skor terendah 102 dan standar deviasi 19,82 lebih lengkap deskripsi data ditampilkan pada tabel di bawah ini.

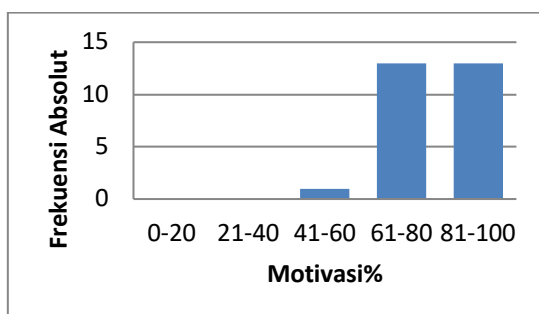
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Motivasi

Motivasi %	Fa	Fr%	katagori
0-20	0	0,00	kurang sekali
21-40	0	0,00	kurang
41-60	1	3,70	sedang
61-80	13	48,15	baik
81-100	13	48,15	baik sekali
Total	27	100	

Berdasarkan data diatas maka dapat dideskripsikan motivasi seluruh

murid kelas IV, dan V SD Muhammadiyah Pasar Manna Bengkulu Selatan dengan Kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00%). Dengan kategori Kurang sebanyak 0 orang (00,00%). Dengan kategori sedang sebanyak 1 orang (3,70%). Dengan kategori baik sebanyak 13 orang (48,15%). Dengan kategori baik sekali sebanyak 13 orang (48,15%).

Berdasarkan table distribusi frekuensi tersebut, motivasi murid kelas IV, dan V SD Muhammadiyah Pasar Manna Bengkulu Selatan paling banyak berada pada rata-rata 80%, yang termasuk dalam interval 61-80 dengan kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum motivasi murid berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 2. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Motivasi

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani murid

Sekolah Dasar Muhammadiyah Pasar Manna berada pada kategori kurang, sehingga belum optimal dalam mendukung aktivitas sehari-hari maupun olahraga, dan dapat memengaruhi daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelincahan, serta efektivitas aktivitas tanpa kelelahan berlebihan.

Temuan ini berdampak pada hasil pembelajaran PJOK, sebagaimana dijelaskan oleh Sri Wahyuni (2018) bahwa badan yang bugar mendorong murid aktif, berinisiatif tinggi, menjaga kesehatan, dan lebih tahan penyakit. Fadilla dkk. (2022) menambahkan bahwa kebugaran baik memungkinkan murid memaksimalkan proses pembelajaran demi capaian akademik dan lainnya. Duta dkk. (2025) menyatakan siswa bugar lebih percaya diri, tidak mudah tertekan, dan menikmati pembelajaran sebagai pengalaman menyenangkan, bukan sekadar kewajiban, sementara siswa dengan kebugaran rendah sering kesulitan saat pembelajaran.

Rendahnya kebugaran ini perlu perhatian khusus dari guru dan pihak sekolah, dan salah satu cara meningkatkannya adalah dengan mengoptimalkan PJOK melalui perbaikan pengelolaan pembelajaran

serta menjadikan peningkatan kebugaran jasmani murid sebagai tujuan utama (Darmawan, 2017).

Berbeda halnya dengan kebugaran, motivasi murid SD Muhammadiyah Pasar Manna Bengkulu Selatan secara umum berada pada kategori baik, yang ditunjukkan oleh dorongan mereka dalam memperhatikan penjelasan guru, berpartisipasi aktif, dan menyelesaikan tugas pembelajaran.

Temuan ini selaras dengan penelitian (Dinil & Putra, 2025) yang menyatakan bahwa murid dengan motivasi tinggi cenderung lebih aktif, bersemangat, dan sungguh-sungguh, serta lebih konsisten dan berpeluang meraih hasil belajar yang lebih baik. Penelitian (Peby Gunarto & Tisna, 2022) juga menegaskan adanya hubungan signifikan antara motivasi dan keaktifan murid, di mana motivasi yang baik mendorong keberanian, kepatuhan pada instruksi guru, dan rasa percaya diri dalam berbagai aktivitas, sehingga motivasi menjadi faktor penting yang perlu ditingkatkan demi efektivitas pembelajaran. Meskipun demikian, hasil ini berbeda dengan permasalahan yang diuraikan dalam latar belakang penelitian, yang dapat terjadi karena observasi hanya

menangkap perilaku tampak, sementara angket motivasi mengungkap semangat, minat, dan dorongan belajar secara langsung.

Sesuai teori motivasi, perilaku murid di kelas tidak selalu mencerminkan motivasinya karena dipengaruhi suasana belajar, cara mengajar, dan kondisi murid, serta angket yang digunakan telah teruji validitas dan reliabilitasnya, sehingga perbedaan hasil tersebut masih dapat diterima dalam penelitian ini.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kebugaran jasmani murid kelas IV dan V SD Muhammadiyah Pasar Manna berada pada kategori kurang, sementara motivasi mereka tergolong baik. Oleh karena itu, guru PJOK disarankan memberikan program latihan yang bervariasi dan apresiasi positif, murid diharapkan lebih aktif berolahraga, sekolah perlu mendukung dengan sarana yang memadai, dan peneliti selanjutnya disarankan memperluas variabel serta sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Al Fathan, K. M., Andriani, K. M., Nurjanah, M., Munawaroh, R. Z., &

- Dewi, D. T. (2022). Analisis Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 6914–6921. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3392>
- Apriyano, B. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) pada Pelajar SMP Pertiwi Siteba Padang. *Jurnal MensSana*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.20>
- Arsil, & Despita, A. 2025. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Wineka Media.
- Budiman, ramadhan Wijdan Cahya, & Burhaein3, E. (2023). Motivasi Murid dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 7(1), 15863–15870. <https://doi.org/10.21009/jpja.v8i01.54920>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. 7(2), 143–154.
- Dinil, A., Naza Putra, A., Sujana Wahyuri, A., & Apriyano Berto. (2025). Tinjauan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Peserta Didik di Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 39 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(6), 2188–2197
- Duta, A. P., Dinangsit, D., & Sudirjo, E. (2025). Pengaruh kebugaran jasmani terhadap hasil belajar dalam pembelajaran penjas siswa sekolah dasar. 24(2), 180–188..
- Fadilla, M. J., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). HUBUNGAN DAMPAK KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA MAN 1 PONOROGO KELAS X Pudjijuniarto. 55–62.
- Ghazali, A. (2020). Bab III Metode Penelitian. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.
- Hanrdiansyah, S. (2017). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 83–92. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i2.13369>
- Ibrahim, M., Firdaus, K., Apriyano, B., & Kunci, K. (2026). *Tinjauan Motivasi Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olah Raga dan Kesehatan pada SMP Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat*. 9(3), 1624–1633.
- Maryadi. (2018). Manajemen Sarana dan prasarana dalam Pembelajaran SD. *Jurnal Managemen Pendidikan*, (2), 15–23.
- Oemar Hamalik. (2017). *Proses belajar mengajar*. Jakarta PT BUMI AKSARA.
- Peby Gunarto, I. G. S., & Tisna, G. D. (2022). Motivasi Belajar Murid Pada Pembelajaran PJOK Di Masa Pandemi Covid-19. 7(April), 20–25.
- Putri, R. Y., Firdaus, K., Igoresky, A., & Apriyano, B. (2026). *Motivasi Belajar Peserta Didik Putri Dalam*

*Pembelajaran Pendidikan Jasmani
Pada Sekolah Menengah Pertama
Negeri 1 Vii Koto Sungai Sariak.*
9(2), 864–873.

Redondo-Flórez, L., Ramos-Campo,
D. J., & Clemente-Suárez, V. J.
(2022). Relationship between
physical fitness and academic
performance in university students.
*International Journal of
Environmental Research and
Public Health*, 19(22), 14750.
[https://doi.org/10.3390/
ijerph192214750](https://doi.org/10.3390/ijerph192214750)

Sri Wahyuni. (2018). Pengaruh
Kebugaran Jasmani Dan Interaksi
Sosial Terhadap Prestasi Belajar
Penjasorkes Murid Kelas Tinggi Sd
I Donotirto Kretek Bantul. *Jurnal
Ideguru*, 3(1), 73.

Wulandari, A. P., Salsabila, A. A.,
Cahyani, K., Nurazizah, T. S., &
Ulfiah, Z. (2023). Pentingnya Media
Pembelajaran dalam Proses
Belajar Mengajar. *Journal on
Education*, 5(2), 3928–3936.
[https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.10
74](https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1074)