

## Studi Deskriptif Tentang Kondisi Fisik Siswa Kelas VI SD Negeri 15 Lasusua Tahun Ajaran 2025/2026

Zakaria<sup>1</sup>, Siti Sulfirani<sup>2</sup>, Yun Anggraeni Saputri<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Sains dan Keguruan, Universitas Muhammadiyah Kolaka Utara, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Sains dan Keguruan, Universitas Muhammadiyah Kolaka Utara, Indonesia

<sup>3</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Sains dan Keguruan, Universitas Muhammadiyah Kolaka Utara, Indonesia

Email: dzakyza277@gmail.com<sup>1</sup>, ssulfirani@gmail.com<sup>2</sup>, Yunangraeni@gmail.com

Alamat: Jln. Lingkar Delapan, Ponggiha, Lasusua, Kolaka Utara, Sultra 93912, Indonesia

\*Penulis Koresponden: dzakyza277@gmail.com

**Abstract.** *The problem in this study is related to the physical condition of the sixth-grade students at SD Negeri 15 Lasusua for the 2025/2026 academic year. This study aims to determine the level of students' physical fitness. The method used is a survey with test and measurement techniques using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 10–12 years, which includes a 600-meter run test (endurance), a 60-second sit-up test (abdominal muscle endurance), vertical jump (leg power), 40-meter sprint (speed), and a 10-second burpee test/squat thrust (agility). The research population consisted of all sixth-grade students at SD Negeri 15 Lasusua for the 2025/2026 academic year, using a saturated sampling technique, so the entire population was used as a sample totaling 26 students, consisting of 15 boys and 11 girls. The research results show that the students' physical fitness level falls into the good category at 19.23% (5 students), the moderate category at 57.69% (15 students), and the poor category at 23.07% (6 students). Therefore, it can be concluded that the physical fitness level of the sixth-grade students at SD Negeri 15 Lasusua in the 2025/2026 academic year is generally in the moderate category.*

**Keywords:** Condition; Physical; TKJI.

**Abstrak.** Permasalahan dalam penelitian ini berkaitan dengan kondisi fisik siswa Kelas VI SD Negeri 15 Lasusua Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10–12 tahun, yang meliputi tes lari 600 meter (daya tahan), sit-up 60 detik (daya tahan otot perut), vertical jump (daya ledak tungkai), lari 40 meter (kecepatan), dan burpee test/squat thrust 10 detik (kelincahan). Populasi penelitian adalah seluruh siswa Kelas VI SD Negeri 15 Lasusua Tahun Ajaran 2025/2026 dengan teknik sampling jenuh, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 26 siswa yang terdiri dari 15 putra dan 11 putri. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan analisis data menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori baik sebesar 19,23% (5 siswa), kategori sedang sebesar 57,69% (15 siswa), dan kategori kurang sebesar 23,07% (6 siswa). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VI SD Negeri 15 Lasusua Tahun Ajaran 2025/2026 secara umum berada pada kategori sedang.

**Kata kunci:** Kondisi; Fisik; TKJI.

## **1. LATAR BELAKANG**

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik fisik, mental, emosional, maupun sosial. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik dipandang sebagai satu kesatuan yang utuh sehingga perkembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dapat terbentuk secara seimbang. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani perlu menguasai konsep pembelajaran serta pedagogi yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif.

Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kemampuan gerak peserta didik. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah tingkat kesegaran jasmani peserta didik. Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan membantu peserta didik mengikuti aktivitas pembelajaran dengan optimal serta mengurangi risiko kelelahan dan cedera.

Guru sebagai pendidik memiliki peran penting dalam membimbing dan mengembangkan potensi peserta didik, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menjadi teladan dalam menerapkan pola hidup sehat serta mampu mengarahkan peserta didik untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Halim, 2011: Yahya, dkk, 2022). Tingkat kesegaran jasmani yang baik juga berperan dalam meningkatkan konsentrasi belajar, prestasi akademik, serta partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Aktivitas pembelajaran siswa dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani juga mempengaruhi prestasi pendidikan dan kegiatan ekstrakurikuler peserta didik. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, terbentuk dan terkontrol dengan demikian proses pendidikan, kegiatan ekstrakurikuler, dan aktifitas bermain anak dapat berjalan dengan lancar. Semua bentuk aktivitas manusia sehari-hari selalu memerlukan dukungan jasmani, sehingga kesegaran jasmani dipandang penting untuk dipelihara dan dijaga.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara kondisi fisik peserta didik, dengan kemampuan belajar pendidikan jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler, seperti yang dilakukan oleh Rivai, dkk (2022), yang kebugaran jasmani dan *self-regulated learning*: kondisi siswa sekolah dasar pada masa adaptasi kebiasaan baru. Penelitian lain oleh Hasmara & Ma'arif (2022) juga meneliti tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Centong Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto pada *era new normal*.

Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar, kajian yang secara khusus meneliti kondisi kebugaran jasmani siswa di wilayah Kabupaten Kolaka Utara, khususnya di SD Negeri 15 Lasusua, masih sangat terbatas. Padahal, setiap daerah memiliki karakteristik lingkungan, kebiasaan aktivitas fisik, serta ketersediaan sarana dan prasarana pendidikan yang berbeda, yang berpotensi memengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara spesifik mengkaji tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut guna memperoleh gambaran kondisi fisik peserta didik secara objektif dan aktual. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam melakukan evaluasi serta perencanaan program pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan sesuai dengan kondisi peserta didik.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani dan guru kelas dalam merancang program pembelajaran yang sesuai dengan kondisi fisik peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa serta mendukung tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik/kebugaran jasmani siswa Kelas VI SD Negeri 15 Lasusua Tahun Ajaran 2025/2026 melalui pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Menurut Giriwijoyo & Sidik (2012: Yahya, dkk, 2022), kebugaran jasmani diartikan sebagai tingkat kesehatan fisik yang bersifat dinamis, yang mencerminkan kemampuan dasar seseorang dalam menjalankan tugas fisik. Untuk mencapainya, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan yang berkelanjutan. Keberhasilan

pelaksanaan aktivitas fisik tersebut bergantung pada kesesuaian antara kondisi anatomi dan fisiologis individu dengan jenis serta intensitas tugas yang dilakukan.

Secara umum, kebugaran jasmani adalah kondisi fisik optimal yang memungkinkan seseorang menjalani aktivitas harian secara efektif dan efisien, tanpa kelelahan berlebih dan masih memiliki energi untuk kebutuhan lain. Kebugaran ini penting bagi semua orang, baik atlet maupun masyarakat umum (Giriwijoyo & Sidik (2012: Hasmara & Ma'arif, 2022).

Menurut Pardiyah (2005: Rivai, dkk, 2022), kesegaran jasmani pada hakikatnya merupakan suatu kondisi jasmani seseorang yang mampu mengfungsikan dengan baik dalam setiap aktivitas yang dilakukan. Dengan demikian maka kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan yang berlangsung lama namun masih dapat menikmati waktu luang. Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang sangat luas dan kompleks. Untuk itu agar memahami konsep kesegaran jasmani yang baik, diperlukan pengetahuan tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat satu dengan yang lain, dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau pengaruh pada kesegaran jasmani seseorang.

Dengan demikian, individu yang memiliki kapasitas aerobik yang baik menunjukkan fungsi jantung dan paru-paru yang lebih efisien serta sistem peredaran darah yang bekerja secara optimal. Kondisi tersebut memungkinkan distribusi oksigen dan nutrisi ke otot berlangsung dengan baik sehingga tubuh mampu melakukan aktivitas secara berkelanjutan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang menggambarkan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kondisi tubuh yang bebas dari penyakit, tetapi juga mencerminkan kemampuan fungsional organ-organ tubuh, seperti sistem pernapasan, sistem peredaran darah, serta koordinasi kerja otot dan saraf. Individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai aktivitas fisik, memiliki proses

pemulihan yang lebih cepat, serta tetap memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas tambahan maupun menghadapi situasi yang tidak terduga.

Menurut Suwandi (2008: Iyakrus & Ramadhan, 2021), kesegaran jasmani secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan (*skill-related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi beberapa komponen utama, yaitu: (1) daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory endurance*), yaitu kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam mensuplai oksigen secara optimal sehingga tubuh mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan; (2) daya tahan otot (*muscular endurance*), yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang dalam jangka waktu tertentu; (3) kekuatan otot (*muscular strength*), yaitu kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga atau tegangan maksimal dalam satu kali kontraksi; (4) kelenturan (*flexibility*), yaitu kemampuan sendi untuk bergerak secara luas sesuai dengan rentang gerakannya; serta (5) komposisi tubuh (*body composition*), yaitu perbandingan antara massa lemak dengan massa bebas lemak yang terdiri dari otot, tulang, dan organ tubuh.

Selain komponen yang berkaitan dengan kesehatan, kesegaran jasmani juga mencakup komponen yang berkaitan dengan keterampilan gerak. Komponen tersebut meliputi kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan melakukan gerakan dalam waktu yang singkat; kecepatan reaksi (*reaction time*), yaitu kemampuan tubuh memberikan respons terhadap suatu rangsangan dengan cepat; daya ledak (*explosive power*), yaitu kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat; kelincahan (*agility*), yaitu kemampuan tubuh mengubah arah gerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan; keseimbangan (*balance*), yaitu kemampuan mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil; ketepatan (*accuracy*), yaitu kemampuan melakukan gerakan secara tepat sesuai sasaran; serta koordinasi (*coordination*), yaitu kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan tubuh secara efektif dan efisien.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan seseorang dalam berbagai aktivitas, termasuk dalam bidang olahraga.

Kondisi fisik yang baik memungkinkan seseorang menampilkan performa yang optimal, karena keterampilan teknik dan strategi yang dimiliki tidak akan dapat dimanfaatkan secara maksimal apabila tidak didukung oleh kondisi fisik yang memadai. Oleh karena itu, kebugaran jasmani perlu dipelihara dan ditingkatkan melalui latihan yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan, serta didukung oleh pemahaman yang baik mengenai pentingnya kebugaran fisik bagi pelatih, atlet, maupun masyarakat.

Dalam upaya mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, diperlukan kegiatan tes, pengukuran, dan evaluasi. Ketiga konsep tersebut saling berkaitan, namun memiliki makna yang berbeda. Tes merupakan prosedur sistematis yang digunakan untuk menilai kemampuan fisik seseorang melalui serangkaian aktivitas tertentu. Pengukuran merupakan proses pemberian nilai dalam bentuk angka terhadap hasil tes sehingga kemampuan individu dapat diketahui secara objektif. Sementara itu, penilaian merupakan proses interpretasi terhadap hasil pengukuran untuk menentukan tingkat pencapaian kebugaran jasmani seseorang.

Pelaksanaan tes dan pengukuran kebugaran jasmani memiliki berbagai manfaat, antara lain untuk mengetahui tingkat kebugaran individu, menilai efektivitas program latihan, mengidentifikasi potensi risiko kesehatan, serta menentukan jenis dan intensitas latihan yang sesuai (Halim, 2011). Selain itu, evaluasi yang dilakukan secara berkala juga dapat membantu mencegah terjadinya cedera akibat latihan yang tidak sesuai dengan kondisi fisik individu.

Menurut Iriyanto (2017: Hasmara & Ma'arif, 2022), untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik diperlukan penerapan pola hidup sehat secara sistematis, yang meliputi pola makan seimbang, istirahat yang cukup, dan olahraga teratur. Pola makan yang seimbang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi tubuh, seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Bagi siswa sekolah dasar, asupan gizi yang cukup sangat diperlukan karena mereka berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga dapat menunjang aktivitas belajar dan aktivitas fisik.

Selain itu, istirahat yang cukup juga diperlukan agar tubuh dapat melakukan proses pemulihan setelah beraktivitas. Pada umumnya seseorang memerlukan waktu istirahat sekitar 7–8 jam per hari agar tubuh tetap segar dan mampu berfungsi secara

optimal. Di samping itu, olahraga yang dilakukan secara teratur merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Bagi siswa sekolah dasar, kegiatan olahraga tidak hanya meningkatkan daya tahan tubuh, tetapi juga membantu perkembangan kemampuan motorik, meningkatkan konsentrasi belajar, serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Dengan demikian, penerapan pola hidup sehat melalui pola makan yang seimbang, istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur sangat penting bagi siswa sekolah dasar untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik serta meningkatkan tingkat kesegaran jasmani mereka.

Dalam konteks peserta didik sekolah dasar, kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting karena pada masa ini anak berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur melalui pembelajaran pendidikan jasmani dapat membantu perkembangan sistem otot, tulang, jantung, dan paru-paru secara optimal. Selain itu, kebugaran jasmani yang baik juga dapat meningkatkan kemampuan motorik dasar, seperti berlari, melompat, melempar, dan menjaga keseimbangan, yang merupakan dasar bagi penguasaan berbagai keterampilan olahraga. Dengan demikian, pemantauan tingkat kebugaran jasmani atau kondisi fisik peserta didik sekolah dasar sangat diperlukan sebagai upaya untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan fisik anak secara sehat serta menunjang keberhasilan mereka dalam mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran di sekolah.

### **3. METODE PENELITIAN**

Desain atau rancangan penelitian merupakan langkah perencanaan yang disusun secara sistematis untuk mengarahkan seluruh proses penelitian, mulai dari tahap perencanaan hingga pelaksanaan penelitian. Secara sederhana, desain penelitian juga dapat diartikan sebagai kerangka kerja yang digunakan dalam proses pengumpulan, pengolahan, dan analisis data. Rancangan penelitian memuat garis besar kegiatan penelitian yang disusun secara jelas, ringkas, dan terstruktur sehingga dapat menjadi pedoman dalam pelaksanaan penelitian.

Penelitian deskriptif pada dasarnya bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu keadaan atau fenomena yang terjadi sesuai dengan fakta yang ada di lapangan, sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian yang telah dirumuskan.

Menurut Sunarno (2011), rancangan penelitian deskriptif umumnya dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu rancangan eksploratori dan survei. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VI SD Negeri 15 Lasusua.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini siswa kelas VI SD Negeri Lasusua Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 26 orang yang terdiri dari siswa putra 15 orang dan siswa putri 11 orang. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relative sedikit/kecil, maka dalam penelitian ini penarikan sampel dipilih dengan cara sampel populasi/sampling jenuh, yakni seluruh siswa kelas VI SD Negeri Lasusua Tahun Ajaran 2025/2026. Adapun hasil untuk tes dan pengukuran yang digunakan dalam pengambilan data yaitu; yang diukur dengan lari 40 meter, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter, Squat Thrust 10 detik dari TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010).

Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani perlu langkah-langkah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) dalam Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani. Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh atlet yang telah mengikuti tes dicatat sebagai hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Untuk butir tes Daya Tahan Umum dengan Test Lari 600 Meter Usia 10-12 Tahun dengan menggunakan satuan ukuran menit dan detik;
2. Untuk butir Pengukuran Daya Tahan Otot/Lokal Endurance (Tes Baring-duduk Lutut Ditekuk Selama 60 detik) dengan menggunakan satuan jumlah gerakan yang diulang;
3. Untuk butir Tes Daya Ledak Tungkal, dengan menggunakan satuan ukuran selisih antara tinggi lompatan dengan tinggi raihan dalam (centimeter/meter);
4. Pengukuran Kecepatan (Speed). Test Lari 40 Meter dengan menggunakan satuan detik dan menit;
5. Untuk butir tes Pengukuran Kelincahan (Burpee Test/Squat Thrust Test), dengan satuan jumlah ulangan gerakan.

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Untuk butir tes lari sedang (600 m) dengan kelompok umur (10 – 12 tahun), dan tes lari 40 meter menggunakan satuan ukuran menit dan detik.
2. Untuk butir Test sit-up 60 detik, dan test Test kelincahan (Agility) Burpee test (Squat Thrust Test) 10 detik menggunakan satuan ukuran jumlah pengulangan gerakan yang dilakukan dengan benar (berapa kali).
3. Untuk butir tes lompat tegak (vertical jump), menggunakan satuan ukur jarak (centimeter).

Hasil kasar masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai”. Setelah hasil kasar setiap butir tes itu diubah menjadi nilai, berikutnya adalah nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani peserta didik dengan menggunakan norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia pada (Tabel.1), (Tabel. 2), dan (Tabel. 3) sebagai berikut:

**Tabel 3.1. Nilai TKJI untuk peserta didik usia 10 – 12 Tahun Putra.**

| No | Lari 600 m<br>(menit/detik) | Test Sit-up<br>60 detik<br>(jumlah) | Tes Vertical<br>Jump<br>(centimeter) | Test Lari 40<br>meter<br>(menit/detik) | Test<br>Squat<br>Thrust<br>(jumlah) | Point |
|----|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| 1  | 2,09 ke-bawah               | 23 ke atas                          | 46 ke-atas                           | Sd – 6.3                               | 15 ke atas                          | 5     |
| 2  | 2,10-2,30                   | 18 – 22                             | 38 – 45                              | 6.4 – 6.9                              | 11 – 14                             | 4     |
| 3  | 2,31-2,45                   | 12 – 17                             | 31 – 37                              | 7.0 – 7.7                              | 6 – 10                              | 3     |
| 4  | 2,46-3,44                   | 4 – 16                              | 24 – 30                              | 7.8 – 8.8                              | 2 – 5                               | 2     |
| 5  | 3,45 ke-atas                | 0 – 3                               | 23 ke-bawah                          | 8.9 dst                                | 0 – 1                               | 1     |

*Sumber : TKJI Depdiknas, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010)*

**Tabel 3.1. Nilai TKJI untuk peserta didik usia 10 – 12 Tahun Putri.**

| No | Lari 600 m<br>(menit/detik) | Test Sit-up<br>60 detik<br>(jumlah) | Tes Vertical<br>Jump<br>(centimeter) | Test Lari 40<br>meter<br>(menit/detik) | Test<br>Squat<br>Thrust<br>(jumlah) | Point |
|----|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| 1  | 2'32 ke bawah               | 20 – ke atas                        | 42 ke-atas                           | sd – 6,7                               | 13 ke atas                          | 5     |

|   |               |          |             |           |        |          |
|---|---------------|----------|-------------|-----------|--------|----------|
| 2 | 2'33" – 2'54" | 14" – 19 | 34 – 41     | 6,8 – 7,5 | 9 – 12 | <b>4</b> |
| 3 | 2'55" – 3'28" | 7 – 18   | 28 – 33     | 7,6 – 8,3 | 5 – 8  | <b>3</b> |
| 4 | 3'29" – 4'22" | 2 – 6    | 21 – 27     | 8,4 – 9,6 | 2 – 4  | <b>2</b> |
| 5 | 4'23" ke atas | 0 – 1    | 20 ke-bawah | 9,7 dst   | 0 – 1  | <b>1</b> |

**Sumber :** TKJI Depdiknas, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010)

**Tabel. 3. Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).**

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi               | Point    |
|----|--------------|---------------------------|----------|
| 1  | 22 – 25      | <b>Baik Sekali (BS)</b>   | <b>5</b> |
| 2  | 18 – 21      | <b>Baik (B)</b>           | <b>4</b> |
| 3  | 14 – 17      | <b>Sedang (S)</b>         | <b>3</b> |
| 4  | 10 – 13      | <b>Kurang (K)</b>         | <b>2</b> |
| 5  | 5 – 9        | <b>Kurang Sekali (KS)</b> | <b>1</b> |

Berdasarkan Tabel. 3, Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) di atas dapat diketahui kategori tingkat kesegaran jasmani yang terdiri atas lima kategori yaitu, kategori kesegaran jasmani; **“Baik Sekali”, “Baik”, “Sedang”, “Kurang”, dan “Kurang Sekali”**.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **A. Hasil**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 15 Lasusua dengan tujuan untuk mengetahui kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Lasusua, yang berjumlah sebanyak 26 orang. Data awal diperoleh melalui tes dan pengukuran komponen kesegaran jasmani, yang meliputi: tes daya tahan kardiorespirasi, tes daya tahan otot, tes kecepatan, tes kelincahan, serta tes daya ledak tungkai. Hasil dari tes tersebut kemudian direkapitulasi dan dianalisis berdasarkan Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) guna memperoleh gambaran tingkat kebugaran fisik para atlet secara menyeluruh, sebagai berikut:

**Tabel. 4. Rekapitulasi Keadaan Kondisi Fisik Siswa Kelas VI SD Negeri 15 Lasusua Ajaran 2025/2026**

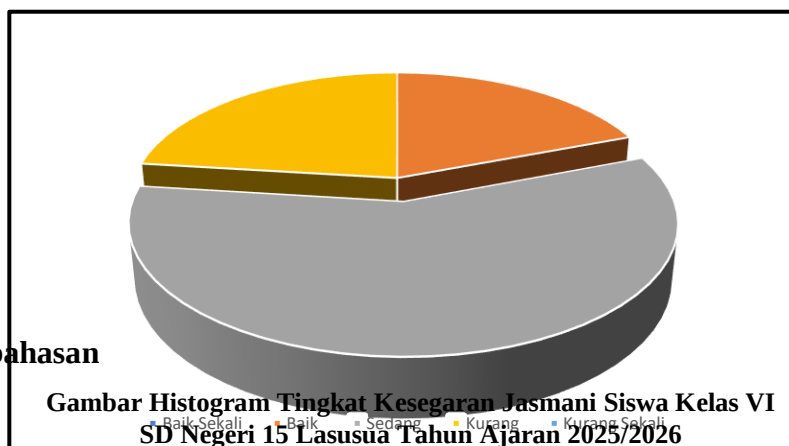
| Tester                     | Klasifikasi/ Golongan |        |        |        |               | $\Sigma$ |
|----------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|---------------|----------|
|                            | Baik sekali           | Baik   | Sedang | Kurang | Kurang Sekali |          |
| <b>Putra</b>               | -                     | 3      | 8      | 4      | -             | 15       |
| <b>%</b>                   |                       | 20%    | 53,33% | 26,66% | -             | 100%     |
| <b>Putri</b>               | -                     | 2      | 7      | 2      | -             | 11       |
| <b>%</b>                   |                       | 18,18% | 63,63% | 18,18% | -             | 100%     |
| <b><math>\Sigma</math></b> | -                     | 5      | 15     | 6      | -             | 26       |
| <b>%</b>                   |                       | 19,23% | 57,69% | 23,07% | -             | 100%     |

Dari tabel. 4 di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 15 Lasusua Tahun Ajaran 2025/2026 adalah sebagai berikut:

1. **Kategori Putra.** Terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 20% siswa dalam klasifikasi baik, 53,33% siswa dalam klasifikasi sedang, 26,66% siswa dalam klasifikasi kurang dan 0% siswa dalam klasifikasi kurang sekali
2. **Kategori Putri.** Terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 18,18% siswa dalam klasifikasi baik, 63,63% siswa dalam klasifikasi sedang, 18,18% siswa dalam klasifikasi kurang dan 0% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

Secara keseluruhan tanpa melihat jenis kelamin bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 15 Lasusua Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 26 siswa, terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 19,23% siswa dalam klasifikasi baik, 57,69% siswa dalam klasifikasi sedang, 23,07% siswa dalam klasifikasi kurang dan 0% siswa dalam klasifikasi kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:

## B. Pembahasan



Berdasarkan data yang ditunjukkan pada grafik batang di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Lasusua Tahun Ajaran 2025/2026 sebagian besar berada pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari persentase klasifikasi kesegaran jasmani, yaitu kategori baik sekali sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori baik sebesar 19,23% atau 5 siswa, kategori sedang sebesar 57,69% atau 15 siswa, kategori kurang sebesar 23,07% atau 6 siswa, dan kategori kurang sekali sebesar 0% (tidak ada siswa). Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut:

### **1. Aktivitas fisik**

Aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia karena hampir seluruh kegiatan sehari-hari melibatkan gerakan tubuh. Untuk dapat menjalankan berbagai aktivitas dengan kondisi tubuh yang bugar, seseorang perlu mengembangkan kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan keterampilan gerak lainnya. Pengembangan komponen kondisi fisik tersebut dapat dicapai melalui latihan yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkesinambungan.

Secara teoritis, tingkat kebugaran jasmani setiap individu berbeda-beda. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik umumnya mampu melakukan aktivitas dengan lebih efektif dan produktif dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat kebugaran rendah. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani (Halim, 2011).

Sejalan dengan pendapat Harsono (2015), latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan dengan peningkatan beban latihan secara bertahap. Melalui latihan yang teratur, mekanisme kerja sistem neuromuskular akan berkembang sehingga gerakan yang semula sulit dilakukan akan menjadi lebih mudah, efisien, dan otomatis.

Tujuan utama aktivitas fisik atau latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik serta menunjang pencapaian prestasi secara optimal. Agar latihan dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kebugaran jasmani, latihan tersebut harus memenuhi beberapa prinsip, antara lain intensitas, frekuensi, dan durasi latihan. Intensitas latihan berkaitan dengan tingkat beratnya aktivitas fisik yang dilakukan. Umumnya, latihan yang dianjurkan berada pada kisaran 60–80% dari kapasitas aerobik maksimal. Frekuensi latihan berkaitan dengan seberapa sering

aktivitas fisik dilakukan dalam satu minggu, yang idealnya dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 30 menit setiap sesi latihan. Sedangkan durasi latihan merupakan lamanya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik, yaitu sekitar 20–30 menit dalam zona latihan (*training zone*) agar memberikan manfaat bagi kebugaran jantung dan paru-paru (Halim, 2011).

Dalam praktiknya, pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 15 Lasusua dilaksanakan sekitar  $3 \times 35$  menit setiap minggu. Waktu tersebut relatif terbatas untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara optimal apabila tidak didukung oleh aktivitas fisik tambahan di luar jam pelajaran. Oleh karena itu, siswa dianjurkan untuk mengikuti kegiatan olahraga di luar jam pelajaran, seperti kegiatan ekstrakurikuler atau bergabung dengan klub olahraga yang sesuai dengan minat dan kemampuannya, sehingga tingkat kesegaran jasmani dapat meningkat.

## **2. Faktor siswa**

Pada usia sekolah dasar, anak pada umumnya memiliki kecenderungan untuk aktif bergerak dan melakukan berbagai aktivitas fisik. Namun demikian, terdapat pula kondisi di mana sebagian siswa kurang aktif bergerak. Seiring bertambahnya usia, waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik terkadang berkurang karena siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan belajar atau aktivitas lainnya.

Terdapat beberapa siswa di SD Negeri 15 Lasusua, yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik di luar jam pelajaran pendidikan jasmani. Misalnya, sebagian siswa merasa enggan melakukan aktivitas yang menyebabkan tubuh berkeringat atau lebih memilih melakukan aktivitas yang bersifat pasif. Selain itu, kebiasaan menggunakan perangkat elektronik seperti telepon genggam, menonton televisi, atau bermain permainan digital setelah pulang sekolah juga dapat mengurangi kesempatan siswa untuk bergerak secara aktif.

Aktivitas sederhana seperti berjalan kaki sebenarnya dapat memberikan manfaat bagi perkembangan fisik anak. Namun dalam kenyataannya, sebagian siswa datang ke sekolah dengan diantar oleh orang tua atau keluarga meskipun jarak rumah dengan sekolah relatif dekat. Kondisi ini dapat mengurangi kesempatan anak untuk melakukan aktivitas fisik yang sebenarnya bermanfaat bagi perkembangan kebugaran jasmani mereka.

### **3. Faktor guru**

Peran guru pendidikan jasmani sangat penting dalam upaya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Guru pendidikan jasmani diharapkan mampu memberikan bimbingan, motivasi, serta arahan kepada siswa agar lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu, guru juga perlu mengoptimalkan proses pembelajaran pendidikan jasmani agar kegiatan yang dilakukan mampu mengembangkan komponen kebugaran jasmani siswa.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal, seorang guru harus memiliki pemahaman yang baik mengenai konsep pendidikan jasmani, materi pembelajaran, serta metode pengajaran yang tepat. Dengan demikian, pembelajaran yang diberikan dapat mendorong siswa untuk meningkatkan aktivitas fisik serta mengembangkan kemampuan kebugaran jasmani mereka.

### **4. Status gizi**

Faktor lain yang turut memengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah status gizi. Asupan gizi yang cukup dan seimbang sangat diperlukan untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama pada anak usia sekolah dasar. Kekurangan zat gizi dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah, menghambat pertumbuhan, serta menurunkan daya tahan tubuh.

Sebaliknya, kelebihan asupan gizi juga dapat menimbulkan masalah kesehatan, seperti kegemukan yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit tertentu. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan serta mendukung aktivitas fisik siswa.

Makanan memiliki peran penting dalam menyediakan energi bagi tubuh, membantu proses pertumbuhan, memperbaiki jaringan tubuh, serta mengatur berbagai fungsi fisiologis tubuh. Menurut Giriwijoyo (2012), keseimbangan asupan gizi sangat berpengaruh terhadap kemampuan fisik seseorang. Sementara itu, Pekik (2016) menjelaskan bahwa gizi merupakan proses tubuh dalam memanfaatkan makanan yang dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, metabolisme, hingga pengeluaran zat sisa, yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan, mendukung pertumbuhan, serta menghasilkan energi bagi aktivitas tubuh.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Lasusua Tahun Ajaran 2025/2026 sebagian besar berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 57,69% atau 15 siswa. Selain itu, terdapat 19,23% atau 5 siswa yang berada pada kategori baik, serta 23,07% atau 6 siswa yang berada pada kategori kurang, sementara kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ditemukan pada siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa masih berada pada tingkat yang cukup, namun masih perlu ditingkatkan agar lebih optimal. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti aktivitas fisik siswa yang masih terbatas, kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari, peran guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, serta status gizi yang dimiliki oleh siswa.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan kepada siswa agar lebih meningkatkan aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga secara teratur, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga tingkat kesegaran jasmani dapat meningkat. Bagi guru pendidikan jasmani, diharapkan dapat mengembangkan metode pembelajaran yang lebih variatif dan menarik sehingga dapat mendorong siswa untuk lebih aktif bergerak. Selain itu, pihak sekolah dan orang tua juga diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pola hidup sehat siswa, seperti memperhatikan asupan gizi yang seimbang, memberikan waktu istirahat yang cukup, serta membiasakan siswa untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari guna menunjang peningkatan kesegaran jasmani.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Giriwijoyo, S., & Dikdik, Z.S. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Halim, N.I., & Khairil, A. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*. Makassar: Badan Penerbit UNM Makassar.

- Halim, N.I., & Khairil, A. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM Makassar.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hasmara, Puguh, Satya Ilmul., & Ma'arif. 2022. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Centong Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto Pada Era New Normal*. Jurnal PHEDHERAL Vol 19, No 1, pp 40-50. <https://jurnal.uns.ac.id/index.php/education>.
- Irsan, K., Rasyidah, J., Ahmad., & Hidayat, M. 2022. Meningkatkan kemampuan smash sepak takraw melalui media bola gantung siswa kelas X SMK Negeri 6 Luwu. *Journal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Vol 18, No 1, pp. 78 - 88). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji>.
- Iyakrus., & Ramadhan, A. 2021. Tingkat keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw Skills level of sepak sila in sepak takraw. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* (Vol 10, No 2, pp. 225 - 230). <http://dx.doi.org/10.36706/altius.v10i2.15154>
- Pekik, Djoko. 2016. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Yogyakarta: Rosda
- Rivai, Taufik, Muhamad., Wening, Nugraheni., & Firman Septiadi. 2022. *Kondisi Siswa Sekolah Dasar Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*. Jurnal Education. Vol. 8, No. 4, 2022, pp. 1335-1341. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/education>.
- Sunarno, A., & Syaifullah, S., 2011. *Metode Penelitian Olahraga*. Medan: YUMA Pustaka.