

## Survei Kebugaran Jasmani Siswa SDN 164/I Sridadi Fase C

Agus Parman<sup>1✉</sup>, Jeffry Trinando<sup>1</sup>, Decky Fitromel<sup>1</sup>, Herudi Lubis<sup>1</sup>, Muhammad Suhron Siregar<sup>1</sup>, Atri Widowati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pasca Sarjana Pendidikan Jasmani, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Corresponding author\*

Email: [parmanagus05@gmail.com](mailto:parmanagus05@gmail.com)

### nfo Artkel

#### Kata Kunci:

Kebugaran Jasmani; Siswa; Tes Kebugaran

#### Keywords:

Physical Fitness; Students; Fitness Test

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa kuat siswa SDN 164/I Sridadi Fase C dalam hal kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat penting untuk membantu anak-anak belajar dan berkembang secara fisik. Studi ini menggunakan survei deskriptif kuantitatif. Siswa Fase C di SDN 164/I Sridadi dipilih secara purposif untuk sampel penelitian, dengan rangkaian Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase C. Dengan hasil dari Tes Child Ball Test diperoleh 4 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 29%, 6 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 43%, 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 14%, dan 2 siswa berklasifikasi kurang dengan presentase 14%, Tes Tok-Tok Ball Test diperoleh 5 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 36%, 7 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 50%, dan 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 14%. Tes Move The Ball Test diperoleh 5 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 14%, 7 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 50%, dan 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 36%. Tes Shuttle Run 8 x 10m Test diperoleh, 10 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 71%, dan 4 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 29%. Tes 600m Run Test diperoleh, 2 siswa berklasifikasi Baik Sekali dengan presentase 14%, dan 12 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 86%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, siswa kelas 5 dan kelas 6 SDN 164/I Sridadi, Kecamatan Muara Bulian, Kabupaten Batanghari, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

### Abstract

*The purpose of this study was to determine how strong the students of SDN 164/I Sridadi Phase C are in terms of physical fitness. Physical fitness is very important to help children learn and develop physically. This study used a quantitative descriptive survey. Phase C students at SDN 164/I Sridadi were selected purposively for the research sample, with a series of Indonesian Student Fitness Tests phase C. With the results of the Child Ball Test, 4 students were classified as Very Good with a presentation of 29%, 6 students were classified as Good with a percentage of 43%, 2 students were classified as Moderate with a percentage of 14%, and 2 students were classified as less with a percentage of 14%, the Tok-Tok Ball Test obtained 5 students classified as Very Good with a presentation of 36%, 7 students were classified as*

---

*Good with a percentage of 50%, and 2 students were classified as Moderate with a percentage of 14%. The Move The Ball Test obtained 5 students classified as Very Good with a percentage of 14%, 7 students classified as Good with a percentage of 50%, and 2 students classified as Moderate with a percentage of 36%. The Shuttle Run 8 x 10m Test obtained, 10 students classified as Good with a percentage of 71%, and 4 students classified as Moderate with a percentage of 29%. The 600m Run Test obtained, 2 students classified as Very Good with a percentage of 14%, and 12 students classified as Good with a percentage of 86%. Based on the results of the study conducted, students in grades 5 and 6 of SDN 164/I Sridadi, Muara Bulian District, Batanghari Regency, have a good level of physical fitness.*

© 2025 Author

---

✉ Alamat korespondensi:

Pasca Sarjana Pendidikan Jasmani, Universitas Jambi, Kampus Mendalo,  
Jambi, Indonesia.

## PENDAHULUAN

Penerapan pola hidup sehat sebenarnya dapat dimulai dengan membentuk kebiasaan hidup sehat, yang dapat dilakukan melalui proses budaya dan pendidikan. Oleh karena itu, proses pendidikan dan budaya juga harus digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik, yang meliputi peningkatan status gizi, status kesehatan, dan kebugaran jasmani. Menurut Dwiningrum & Nuruhidin (2022) pola hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan di dalam pola hidup sehat adalah makanan dan olahraga. Di samping makanan dan olahraga yang dapat mempengaruhi kesehatan adalah gaya hidup seseorang, misalnya suka merokok, minum minuman keras.

Menurut Sinuraya & Barus (2020) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Lebih tepatnya, kebugaran fisiologis diterjemahkan menjadi kebugaran fisik. Kapasitas anaerobik dan aerobik membentuk keterampilan fungsi fisik yang berbasis fisiologis (Giriwijoyo & Sidik, 2010).

Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran fisik dapat digunakan untuk menggambarkan kehidupan seseorang secara kreatif, antusias, dan harmonis. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang dapat menjadi lebih baik dalam apa yang dilakukannya, memiliki sikap positif terhadap kehidupan, dan optimis tentang masa depan serta masa kini (Sudiana, 2014). Seseorang dapat melakukan berbagai

aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidupnya dan tetap sehat dan bugar, seperti berjalan, jogging, bersepeda, senam, dan kebugaran, tetapi sebagian besar orang yang melakukan aktivitas tersebut tidak menyadari manfaatnya (Ardika & Pardijono, 2015). Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian pendidikan di kurikulum Indonesia yang mencakup semua unsur, namun ada persoalan klasik yang masih terus mendera apabila solusi yang tepat tidak segera dilakukan demi meningkatkan kualitas dan mutu peserta didik. Menurut Syafruddin & Anwar (2024) pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian pendidikan di kurikulum Indonesia yang mencakup semua unsur, namun ada persoalan klasik yang masih terus mendera apabila solusi yang tepat tidak segera dilakukan demi meningkatkan kualitas dan mutu peserta didik.

Melalui olahraga dan aktivitas jasmani lainnya, pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan komprehensif yang berupaya meningkatkan kesejahteraan mental, sosial, emosional, dan fisik masyarakat (Sukintaka, 2002). Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mempromosikan kebiasaan hidup sehat, perkembangan motorik, keterampilan fisik, pengetahuan dan penalaran, dan kesadaran nilai-nilai (termasuk sikap, kesehatan mental, emosional, spiritual, dan sosial). Tujuan dari semua ini adalah untuk mempromosikan perkembangan dan pertumbuhan yang seimbang (Mukholid, 2007).

Sementara itu, tujuan pendidikan jasmani dapat dijabarkan menjadi empat bidang, menurut Herlina & Suherman (2020): (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan keterampilan motorik, (3) pengembangan mental, dan (4) pengembangan sosial. Menurut

Arifin (2017) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) merupakan serangkaian ujian kebugaran jasmani bagi siswa Indonesia yang wajib diselesaikan secara utuh, tanpa ada penambahan atau pengurangan soal (Risaldi et al., 2023).

## METODE

Tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 164/I Sridadi Fase C dinilai dalam penelitian ini dengan menggunakan metodologi kuantitatif. Untuk mengumpulkan data, digunakan survei deskriptif. Tes kid ball, tok tok ball, shuttle run 4x10m get ball, move the ball, dan lari 600m merupakan instrumen yang digunakan dalam Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) fase C untuk sekolah dasar kelas V dan VI.

## Partisipan

Semua siswa Kelas V dan VI Fase C SDN 164/I Sridadi berpartisipasi dalam penelitian ini. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Siswa yang mampu menyelesaikan semua tes kebugaran dan dalam kondisi kesehatan yang baik memenuhi persyaratan inklusi.

## Instrumen

Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan seperangkat ujian kebugaran bagi siswa Indonesia yang harus diselesaikan secara lengkap, tanpa ada penambahan atau pengurangan. Berikut ini adalah bentuk tes kebugaran siswa Indonesia untuk siswa SD dan MI Fase C:

### 1. Child Ball Test

Dalam tes ini, sebuah bola dilempar ke dinding sejauh dua meter, setinggi sekitar dua

meter, dengan satu tangan, dan ditangkap dengan kedua tangan selama tiga puluh detik.

### 2. Tok Tok Ball Test

Dalam pengujian ini, sepuluh bola tenis dilemparkan ke dalam keranjang target yang berdiameter 30 cm dan tinggi 30 cm dari bawah menggunakan satu tangan.

### 3. Move The Ball Test

Tes ini melibatkan menggerakkan bola selama 30 detik sambil duduk atau berbaring.

### 4. Shuttle Run 8 x 10m Test

Berlari maju mundur di antara dua garis paralel yang berjarak sepuluh meter sambil menggerakkan empat bola dengan cepat adalah cara ujian ini dilaksanakan.

### 5. 600 m Run Test

Berlari sejauh 600 meter adalah jarak yang ditempuh dalam ujian ini.

## Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan menghitung rerata, standar deviasi, dan persentase kategori kebugaran jasmani berdasarkan norma TKSI. Hasil pengukuran diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu baik, sedang, dan kurang, sesuai dengan pedoman yang telah ditetapkan dalam TKSI. Norma yang digunakan adalah sebagai berikut:

### 1. Child Ball Test

Child Ball Test ini melibatkan penggunaan satu tangan untuk melempar bola ke dinding sejauh dua meter, dengan ketinggian minimal dua meter, dan menangkapnya dengan dua tangan selama tiga puluh detik. Instrumen tes Child Ball memiliki nilai validitas 0,511 (valid). Nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel dengan  $\alpha = 0,05$  digunakan untuk membuat penentuan validitas. Ketergantungan sedang ditunjukkan oleh nilai reliabilitas sebesar 0,494.

### 2. Tok tok ball test

Sepuluh bola tenis dilempar dari bawah untuk melakukan uji bola tok-tok. Memasukkan satu tangan ke dalam keranjang berdiameter 30 cm dari jarak tiga meter. Validitas dan reliabilitas uji: Instrumen uji bola tok-tok memiliki nilai validitas 0,376 (valid); nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel dengan  $\alpha = 0,05$  digunakan untuk menentukan validitas. Nilai reliabilitas tergolong sedang, yaitu 0,524.

### 3. Move the ball test

Bola yang dimasukkan ke dalam ban sepeda motor digerakkan di antara dua kaki selama 30 detik untuk melakukan uji "gerakkan bola". Validitas dan reliabilitas uji: Nilai validitas gerakan Penilaian validitas didasarkan pada nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel dengan Alpha = 0,05, dan nilai instrumen Bola adalah 0,472 (valid). Nilai reliabilitasnya sedang, yaitu 0,508.

### 4. Shuttle Run 8 x 10m Test

Shuttle run 8x10 m gerakkan empat bola secepat mungkin dalam tes bolak-balik 8 x 10 m di antara dua garis paralel. Keandalan dan validitas Uji validitas dan reliabilitas: Instrumen Shuttle Run 8 x 10 meter memiliki nilai validitas 0,645 (valid), dan nilai reliabilitasnya 0,473 (reliabilitas sedang). Keputusan validitas dibuat menggunakan nilai  $r$  yang diestimasikan  $> r$  tabel dengan alfa = 0,05.

### 5. 600 m run test

600 m run Tes yang melibatkan lari cepat 600 meter. Nilai validitas instrumen tes lari 600 meter adalah 0,545 (valid); nilai  $r > r$  tabel dengan Alpha = 0,05 digunakan untuk menentukan validitas. Nilai dependabilitasnya sedang, yaitu 0,490.

## HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SDN 164/I Sridadi Fase C memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda berdasarkan kategori Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Berikut data yang di peroleh dari hasil pelaksanaan TKSI:

### 1. Child Ball Tes

Berikut tabel dan grafik data hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa siswi SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6, Berdasarkan norma tes Chil ball test:

Tabel 1. Hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6 dengan *chil ball test*

| No     | Jumlah Nilai | Klasifikasi   | Frekuensi | %   |
|--------|--------------|---------------|-----------|-----|
| 1      | $\geq 17$    | Baik sekali   | 4         | 29% |
| 2      | 14-16        | Baik          | 6         | 43% |
| 3      | 11-13        | Sedang        | 2         | 14% |
| 4      | 8-10         | Kurang        | 2         | 14% |
| 5      | $\leq 7$     | Kurang sekali | 0         | 0%  |
| Jumlah |              | 14            | 100%      |     |

Berdasarkan tabel diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN 164/I Sridadi berdasarkan norma tes Child Ball Test diperoleh 4 siswa berklasifikasi Baik sekali

dengan presentasi 29%, 6 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 43%, 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 14,%, dan 2 siswa berklasifikasi kurang dengan presentase 14%.

Tabel 2. Hasil pengukuran tingkat kebugaran siswi SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6 dengan *chil ball test*

| No     | Jumlah Nilai | Klasifikasi   | Frekuensi | %   |
|--------|--------------|---------------|-----------|-----|
| 1      | $\geq 14$    | Baik sekali   | 4         | 25% |
| 2      | 11-13        | Baik          | 8         | 50% |
| 3      | 8-10         | Sedang        | 4         | 25% |
| 4      | 5-7          | Kurang        | 0         | %   |
| 5      | $\leq 4$     | Kurang sekali | 0         | %   |
| Jumlah |              | 16            | 100%      |     |

Berdasarkan tabel diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswi SDN 164/I Sridadi berdasarkan norma tes Child Ball Test diperoleh 4 siswi berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 25%, 8 siswi berklasifikasi

Baik dengan presentase 50%, dan 4 siswi berklasifikasi Sedang dengan presentase 25%.  
2. Tok Tok Ball Test

Berikut tabel dan grafik data hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa-siswi SDN 164/I Sridadi kelas V dan kelas VI, Berdasarkan norma tes Tok-Tok Ball Tes :

Tabel 3. Hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6 dengan Tok Tok Ball Test

| No     | Jumlah Nilai | Klasifikasi   | Frekuensi | %    |
|--------|--------------|---------------|-----------|------|
| 1      | $\geq 8$     | Baik Sekali   | 5         | 36%  |
| 2      | 6 – 7        | Baik          | 7         | 50%  |
| 3      | 3 – 5        | Sedang        | 2         | 14%  |
| 4      | 1 – 2        | Kurang        | 0         | 0%   |
| 5      | 0            | Kurang Sekali | 0         | 0%   |
| Jumlah |              |               | 14        | 100% |

Berdasarkan tabel diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN 164/I Sridadi berdasarkan norma tes Tok-Tok Ball Test

diperoleh 5 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 36%, 7 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 50%, dan 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 14,%.  
3. Move The Ball Tes

Tabel 4. Hasil pengukuran tingkat kebugaran siswi SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6 dengan Tok Tok Ball Test

| No     | Jumlah Nilai | Klasifikasi   | Frekuensi | %    |
|--------|--------------|---------------|-----------|------|
| 1      | $\geq 7$     | Baik sekali   | 5         | 31%  |
| 2      | 5 – 6        | Baik          | 8         | 50%  |
| 3      | 3 – 4        | Sedang        | 3         | 19%  |
| 4      | 1 – 2        | Kurang        | 0         | 0%   |
| 5      | 0            | Kurang sekali | 0         | 0%   |
| Jumlah |              |               | 16        | 100% |

Berdasarkan tabel diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswi SDN 164/I Sridadi berdasarkan norma tes Tok-Tok Ball Test diperoleh 5 siswi berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 31,%, 8 siswi berklasifikasi

Baik dengan presentase 50%, dan 3 siswi berklasifikasi Sedang dengan presentase 19%.

### 3. Move The Ball Tes

Berikut tabel dan grafik data hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa-siswi SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6:

Tabel 5. Hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6 dengan Move The Ball Tes

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi   | Frekuensi | %   |
|----|--------------|---------------|-----------|-----|
| 1  | $\geq 17$    | Baik Sekali   | 2         | 14% |
| 2  | 14 – 16      | Baik          | 7         | 50% |
| 3  | 12 – 13      | Sedang        | 5         | 36% |
| 4  | 10 – 11      | Kurang        | 0         | 0%  |
| 5  | $\leq 9$     | Kurang Sekali | 0         | 0%  |

|        |    |      |
|--------|----|------|
| Jumlah | 14 | 100% |
|--------|----|------|

Berdasarkan tabel diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN 164/I Sridadi, berdasarkan norma tes Move The Ball Test

diperoleh 2 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 14%, 7 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 50%, dan 5 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 36%.

Tabel 6. Hasil pengukuran tingkat kebugaran siswi SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6 dengan *Move The Ball Tes*

| No     | Jumlah Nilai | Klasifikasi   | Frekuensi | %    |
|--------|--------------|---------------|-----------|------|
| 1      | $\geq 16$    | Baik sekali   | 3         | 19%  |
| 2      | 13 – 15      | Baik          | 9         | 56%  |
| 3      | 10 – 12      | Sedang        | 3         | 19%  |
| 4      | 8 – 9        | Kurang        | 1         | 6%   |
| 5      | $\leq 7$     | Kurang sekali | 0         | 0%   |
| Jumlah |              |               | 16        | 100% |

Berdasarkan tabel diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswi SDN 164/I Sridadi berdasarkan norma tes Move The Ball Test diperoleh 3 siswi berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 19%, 9 siswi berklasifikasi Baik dengan presentase 56%, 3 siswi berklasifikasi Sedang dengan presentase 19%

dan 1 siswi berklasifikasi Kurang dengan presentase 6%.

#### 4. Shuttle Run 8 x 10m test

Berikut tabel dan grafik data hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa-siswi SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6, Berdasarkan norma Shuttle Run 8 x 10m test.

Tabel 7. Hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6 dengan *Shuttle Run 8 x 10m test*

| No     | Jumlah Nilai | Klasifikasi   | Frekuensi | %    |
|--------|--------------|---------------|-----------|------|
| 1      | $\leq 23.18$ | Baik Sekali   | 0         | 0%   |
| 2      | 23.19 -27.19 | Baik          | 10        | 71%  |
| 3      | 27.20 -30.18 | Sedang        | 4         | 29%  |
| 4      | 30.19 -34.20 | Kurang        | 0         | 0%   |
| 5      | $\geq 34.21$ | Kurang Sekali | 0         | 0%   |
| Jumlah |              |               | 14        | 100% |

Berdasarkan tabel diatas, menampilkan bahwa data dari Tes. Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN 164/I Sridadi berdasarkan norma tes Shuttle Run 8 x 10m

Test diperoleh, 10 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 71%, dan 4 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 29%.

Tabel 8. Hasil pengukuran tingkat kebugaran siswi SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6 dengan *Shuttle Run 8 x 10m test*

| No | Jumlah Nilai      | Klasifikasi   | Frekuensi | %   |
|----|-------------------|---------------|-----------|-----|
| 1  | $\leq 02.52.00$   | Baik Sekali   | 2         | 14% |
| 2  | 02.53.00-04.57.00 | Baik          | 12        | 86% |
| 3  | 04.58.00-05.27.00 | Sedang        | 0         | 0%  |
| 4  | 05.28.00-06.63.00 | Kurang        | 0         | 0%  |
| 5  | $\geq 06.64.00$   | Kurang Sekali | 0         | 0%  |

|        |    |      |
|--------|----|------|
| Jumlah | 14 | 100% |
|--------|----|------|

Berdasarkan tabel diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswi SDN 164/I Sridadi berdasarkan norma tes Shuttle Run 8 x 10m Test diperoleh 2 siswi berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 14%, 12 siswi berklasifikasi Baik dengan presentase 86%.

#### 5. 600 Run Test

Berikut tabel dan grafik data hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa-siswi SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6, Berdasarkan norma 600m Run test:

Tabel 9. Hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6 dengan 600 Run Test

| No     | Jumlah Nilai      | Klasifikasi   | Frekuensi | %    |
|--------|-------------------|---------------|-----------|------|
| 1      | ≤ 03.54.00        | Baik sekali   | 3         | 19%  |
| 2      | 03.55.00-04.79.00 | Baik          | 11        | 69%  |
| 3      | 04.80.00-06.04.00 | Sedang        | 2         | 12%  |
| 4      | 06.05.00-07.30.00 | Kurang        | 0         | 0%   |
| 5      | ≥ 07.31.00        | Kurang sekali | 0         | 0%   |
| Jumlah |                   |               | 16        | 100% |

Berdasarkan tabel diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN 164/I Sridadi, berdasarkan norma 600 run test diperoleh 3

siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 19%, 11 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 69%, dan 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 12%.

Tabel 10. Hasil pengukuran tingkat kebugaran siswi SDN 164/I Sridadi kelas 5 dan kelas 6 dengan 600 Run Test

| No     | Jumlah Nilai      | Klasifikasi   | Frekuensi | %    |
|--------|-------------------|---------------|-----------|------|
| 1      | ≤ 03.54.00        | Baik sekali   | 3         | 19%  |
| 2      | 03.55.00-04.79.00 | Baik          | 11        | 69%  |
| 3      | 04.80.00-06.04.00 | Sedang        | 2         | 12%  |
| 4      | 06.05.00-07.30.00 | Kurang        | 0         | 0%   |
| 5      | ≥ 07.31.00        | Kurang sekali | 0         | 0%   |
| Jumlah |                   |               | 16        | 100% |

Berdasarkan tabel diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswi SDN 164/I Sridadi berdasarkan norma tes 600m Run Test diperoleh 3 siswi berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 19%, 11 siswi berklasifikasi Baik dengan presentase 69%, dan 2 siswi berklasifikasi Sedang dengan presentase 12%.

## PEMBAHASAN

Seseorang yang dapat melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dikatakan berada dalam kondisi fisik yang bugar. Latihan dimaksudkan untuk menjaga dan/atau meningkatkan kebugaran

dan kesehatan. Kemampuan untuk melakukan tugas fisik sehari-hari secara efektif dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan merupakan komponen kebugaran fisik. Kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi seseorang merupakan komponen kebugaran fisik. Kebugaran jasmani, menurut Sharkey & Gaskill (2007), adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah dan masih memiliki stamina untuk melakukan aktivitas lain.

Konsep ini menyatakan bahwa kebugaran keterampilan dan kebugaran kesehatan merupakan dua komponen

kebugaran jasmani. Dengan menggunakan seperangkat Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase C, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui derajat kebugaran siswa kelas V dan VI di SDN 164/I Sridadi, Kecamatan Muara Bulian, Kabupaten Batanghari tahun 2025. Untuk menjaga dan atau meningkatkan kebugaran siswa, pihak sekolah perlu mendorong para siswa agar aktif secara fisik melalui ekstrakurikuler olahraga di sekolah (Sulaiman, 2020).

Prinsip pembelajaran merupakan proses peningkatan, yaitu peningkatan kesejahteraan psikologis seseorang serta kemampuan fisik dan fungsionalnya. Siswa terbukti memperoleh dampak yang signifikan dari penggunaan pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat dan berkualitas tinggi (Darmawan, 2017). Keikutsertaan siswa dalam kelas pendidikan jasmani membantu mereka mengembangkan keterampilan fisik mereka, yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari (Kerr et al., 2018).

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, siswa kelas 5 dan kelas 6 SDN 164/I Sridadi, Kecamatan Muara Bulian, Kabupaten Batanghari, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, solusi, dan saran selama penyusunan penelitian dan penulisan tugas akhir ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada penulis buku dan artikel yang menjadi sumber penulisan artikel ilmiah ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SDN 164/I Sridadi yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah guna memperoleh informasi untuk artikel ilmiah ini. Serta kepada siswa-siswi lain yang telah memberikan kontribusi yang berarti dalam pengolahan dan pengumpulan data yang dibutuhkan untuk menyelesaikan artikel ilmiah ini.

#### REFERENSI

Ardika, W. M., & Pardijono. (2015).

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 581–585.

Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).  
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>

Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Journal JIP*, 7(2), 143–154.  
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>

Dwiningrum, R., & Nuruhidin, A. (2022). Edukasi Peran Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Di Atlet Futsal Porprov Tanggamus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 4(3), 175–177.  
<https://doi.org/10.30604/abdi.v4i3.758>

Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(1), 9.  
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16223>.

Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (pjok) di tengah pandemi corona virus disease (covid)-19 di sekolah dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.

Kerr, C., Smith, L., Charman, S., Harvey, S., Savory, L., Fairclough, S., & Govus, A. (2018). Physical education contributes to total physical activity levels and predominantly in higher intensity physical activity categories. *European Physical Education Review*, 24(2), 152–164.

Mukholid, A. (2007). *Pengembangan Kurikulum Teori Dan Praktek*. Pt. Rosda Karya.



- Risaldi, M. Y. D., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 224–232.  
<https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.358>
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2007). *Fitness & Health (6th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32.  
<https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398.  
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Sukintaka. (2002). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sulaiman, A. (2020). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan Pertama Universitas Muhammadiyah Jember. *Sparta*, 2(2), 36–38.  
<https://doi.org/10.35438/sparta.v2i2.174>
- Syafruddin, M. A., & Anwar, N. I. A. (2024). Sinergi Pendidikan Jasmani Dan Teknologi Multimedia Di Era Digital. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 12(1), 123–136.