

Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar melalui TKSI Fase B: Studi Deskriptif di SDN Ambunten Timur Sumenep

Fatahillah¹✉, Noer Wachid Riqsal Firdaus¹, Mas'odi¹

¹Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas, Universitas PGRI Sumenep, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: 21852011a002539.student@stkipgrisumene.p.ac.id

Info Artkel

Kata Kunci:

Kebugaran Jasmani; Sekolah Dasar; Siswa; TKSI Fase B

Keywords:

Physical Fitness; Elementary School; Students; TKSI Phase B

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil kebugaran jasmani siswa SDN Ambunten Timur Sumenep melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif, dengan sampel sebanyak 43 siswa (25 putra dan 18 putri) dari kelas III dan IV. Penelitian ini menggunakan lima jenis tes kebugaran jasmani yang mencakup: V Sit and Reach, Half Up Test, Hand & Eye Coordination, T Test, dan Lari Keliling Bangku 6 menit. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mendapatkan rata-rata, median, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Ambunten Timur umumnya berada pada kategori baik, dengan rata-rata hasil tes yang serupa antara siswa putra dan putri, meskipun terdapat sedikit perbedaan di beberapa komponen tes. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun ada variasi di antara siswa, program pendidikan jasmani yang ada sudah cukup efektif, namun masih perlu ditingkatkan untuk mengurangi ketimpangan antara siswa yang berprestasi tinggi dan rendah.

Abstract

This study aims to describe the physical fitness profile of students at SDN Ambunten Timur Sumenep through the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI) Phase B. The method used is a quantitative descriptive approach, with a sample of 43 students (25 male and 18 female) from grades 3 and 4. This study employed five types of physical fitness tests, including: V Sit and Reach, Half Up Test, Hand & Eye Coordination, T Test, and 6-minute Lap Run with Ball. Data were analyzed using descriptive statistics to obtain mean, median, standard deviation, and minimum and maximum values. The results showed that the physical fitness level of students at SDN Ambunten Timur generally falls within the good category, with similar average test results between male and female students, although slight differences were found in some components. This study concludes that while there is variation among students, the existing physical education program is relatively effective, but it still needs improvement to reduce the gap between high-performing and low-performing students.

□ Alamat korespondensi:
Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas, Universitas PGRI
Sumenep, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator utama keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar karena berhubungan erat dengan kesehatan, pertumbuhan, serta kesiapan siswa dalam beraktivitas fisik sehari-hari. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak-anak usia sekolah dasar cenderung menurun secara signifikan seiring bertambahnya usia dan meningkatnya paparan gaya hidup sedentary (Lungu et al., 2025). Hasil studi longitudinal di Inggris memperlihatkan bahwa hanya sekitar 50% anak usia 8–9 tahun yang mencapai rekomendasi aktivitas fisik sedang hingga berat selama 60 menit per hari (Jago et al., 2019). Fenomena ini menunjukkan urgensi upaya pemetaan profil kebugaran jasmani anak sejak dini sebagai dasar intervensi pendidikan jasmani yang tepat.

Kondisi serupa juga terjadi di berbagai negara. (Romanova, Alshuwaili, et al., 2025) menemukan bahwa lebih dari 80% anak di dunia mengalami kekurangan aktivitas fisik (hypokinesia), yang berdampak pada penurunan daya tahan kardiorespirasi dan gangguan pada sistem muskuloskeletal. Kurangnya variasi dan kreativitas dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menjadi salah satu penyebab rendahnya motivasi dan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik (Jago et al., 2019; Liu et al., 2025), dalam (Romanova, Alshuwaili, et al., 2025). Akibatnya, gangguan postur, seperti skoliosis dan kelainan punggung, banyak ditemukan pada anak usia 8–12 tahun (Mischenko et al., 2023).

Penelitian (Jago et al., 2019) menegaskan pentingnya pendekatan berbasis sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui intervensi terstruktur, seperti pelatihan asisten guru dalam mengelola kegiatan ekstrakurikuler yang aktif. Pendekatan ini terbukti feasible dan efisien dalam meningkatkan aktivitas moderat hingga berat pada siswa sekolah dasar meskipun efeknya masih bervariasi antar kelompok. Sementara itu, (Mischenko et al., 2023; Romanova, Alshuwaili, et al., 2025) menekankan pentingnya metode kreatif seperti senam ritmik, latihan keseimbangan, dan koordinasi dalam memperbaiki status postural serta meningkatkan kebugaran jasmani anak perempuan usia 8–12 tahun. Pendekatan berbasis permainan dan musik terbukti meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa, serta memperbaiki kekuatan otot dan fleksibilitas.

Selain faktor internal sekolah, faktor lingkungan dan sosial juga memengaruhi aktivitas fisik anak. (Lungu et al., 2025) menunjukkan bahwa keberadaan taman, trotoar, dan fasilitas bermain di lingkungan sekitar berhubungan dengan menurunnya perilaku sedentari dan waktu layar anak-anak. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya ditentukan oleh kurikulum pendidikan jasmani, tetapi juga oleh lingkungan fisik dan sosial tempat anak berinteraksi.

(Ybarra et al., 2025) menambahkan bahwa pola perilaku dan kebiasaan aktivitas fisik orang tua, khususnya ibu dengan tingkat pendidikan rendah dan kebiasaan merokok, berkontribusi terhadap peningkatan adipositas (lemak tubuh) anak pada masa remaja. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa profil kebugaran jasmani anak perlu dikaji secara holistik, termasuk faktor lingkungan sekolah dan keluarga.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada upaya pemetaan profil kebugaran jasmani siswa sekolah dasar melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) Fase B yang disesuaikan dengan kurikulum Merdeka. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih banyak menyoroti efektivitas intervensi kebugaran atau faktor lingkungan makro, penelitian ini berfokus pada deskripsi empiris tingkat kebugaran siswa di konteks lokal SDN Ambunten Timur, Sumenep yang mewakili karakteristik sosial dan geografis wilayah pedesaan di Indonesia.

Pendekatan deskriptif ini penting karena memberikan gambaran awal kondisi kebugaran siswa secara komprehensif sebelum diterapkan program peningkatan kebugaran yang lebih spesifik. Selain itu, integrasi hasil-hasil penelitian global tentang aktivitas fisik dan kesehatan anak (Jago et al., 2019; Mischenko et al., 2023; Romanova, Alshuwaili, et al., 2025) dengan konteks pengukuran lokal menggunakan TKSI merupakan upaya memperkuat dasar ilmiah pengembangan kebijakan pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan profil kebugaran jasmani siswa SDN Ambunten Timur Sumenep melalui pelaksanaan TKSI Fase B yang mencakup komponen daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis berupa data empiris tentang tingkat kebugaran siswa sekolah dasar, serta kontribusi praktis

dalam penyusunan strategi peningkatan kebugaran jasmani yang relevan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar di wilayah pedesaan.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi guru pendidikan jasmani dan pengambil kebijakan pendidikan dalam merancang kegiatan pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang kreatif, menyenangkan, dan adaptif terhadap kebutuhan siswa, sebagaimana direkomendasikan dalam studi-studi terdahulu (Jago et al., 2019; Mischenko et al., 2023; Romanova, Hassoon, et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pendidikan jasmani, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan anak usia sekolah dasar di Indonesia.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, karena tujuan utama penelitian adalah untuk menggambarkan secara faktual dan objektif profil kebugaran jasmani siswa sekolah dasar tanpa memberikan perlakuan tertentu. Pendekatan ini dipilih agar data yang diperoleh bersifat terukur, dapat dianalisis secara statistik, dan memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B. Metode deskriptif dinilai paling relevan karena memungkinkan peneliti untuk menjelaskan kondisi sebenarnya di lapangan sesuai dengan keadaan objek penelitian tanpa bermaksud menarik generalisasi yang luas. Desain penelitian ini berbentuk studi survei, dengan pengumpulan data melalui pelaksanaan tes dan pengukuran kebugaran jasmani yang terdiri dari beberapa komponen seperti kecepatan, kekuatan otot, kelincahan, daya tahan, dan kelenturan. Hasil tes kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma penilaian TKSI untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa pada kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali.

Pemilihan metode dan desain ini didasarkan pada pertimbangan relevansi tujuan penelitian dan konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar. Penelitian deskriptif kuantitatif dianggap tepat karena dapat memberikan data yang akurat, objektif, dan mudah dianalisis secara statistik sehingga hasilnya dapat digunakan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa. Selain itu, penggunaan desain survei memudahkan

pengumpulan data secara efisien terhadap banyak responden dalam waktu terbatas, sesuai dengan kondisi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pendekatan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mursidin et al., 2020) dan (M. Yoga Dwi Risaldi et al., 2023), yang sama-sama menggunakan metode deskriptif dalam mengukur kebugaran jasmani siswa SD. Dengan demikian, metode ini relevan untuk memperoleh gambaran faktual tentang kondisi kebugaran jasmani siswa SDN Ambunten Timur Sumenep serta menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan program pembinaan kebugaran jasmani yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa sekolah dasar.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN Ambunten Timur Sumenep, sedangkan sampel penelitian ditetapkan secara spesifik pada siswa kelas III dan kelas IV yang termasuk dalam kategori Fase B pada Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), yaitu kelompok usia 8–10 tahun. Jumlah keseluruhan sampel sebanyak 43 siswa, yang terdiri atas 21 siswa kelas III (13 putra dan 8 putri) serta 22 siswa kelas IV (12 putra dan 10 putri). Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive random sampling, yakni pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu siswa yang berada pada fase perkembangan fisik sesuai TKSI Fase B dan dalam kondisi sehat jasmani maupun rohani.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B, sebagaimana tercantum dalam lampiran TKSI FASE B KELAS 3–4 SD (Setiawati et al., 2021). Instrumen ini merupakan alat ukur standar nasional yang disusun oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) untuk menilai tingkat kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar, khususnya siswa kelas III dan IV yang berada pada Fase B (usia 8–10 tahun). Berdasarkan isi dokumen, TKSI Fase B terdiri atas lima item tes utama yang mewakili komponen-komponen kebugaran jasmani, yaitu: (1) Lari cepat 40 meter untuk mengukur kecepatan; (2) Push-up 30 detik untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu; (3) Sit-up 30 detik untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut; (4) Shuttle run 4 × 10 meter untuk menilai kelincahan; dan

(5) Lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru (endurance).

Prosedur

Prosedur penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah yang terstruktur untuk memperoleh data mengenai kebugaran jasmani siswa SDN Ambunten Timur. Pertama, penelitian dimulai dengan persiapan dan pemberian informasi kepada pihak sekolah serta izin kepada orang tua siswa terkait pelaksanaan tes kebugaran. Setelah izin diberikan, siswa yang memenuhi kriteria sebagai sampel (siswa kelas III dan IV pada Fase B TKSI) kemudian dipanggil untuk mengikuti tes kebugaran. Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B, yang melibatkan lima jenis tes fisik: lari cepat 40 meter, push-up 30 detik, sit-up 30 detik, shuttle run 4x10 meter, dan lari 600 meter.

Setiap tes dilakukan secara bergiliran dengan pengawasan ketat oleh instruktur yang terlatih untuk memastikan prosedur pelaksanaan yang benar dan akurat. Setelah seluruh tes selesai, hasil tes setiap siswa dicatat dan dianalisis sesuai dengan kategori kebugaran yang telah ditetapkan dalam norma penilaian TKSI. Proses pengumpulan data dilakukan dalam satu sesi yang memakan waktu sekitar 60–90 menit, tergantung jumlah peserta. Setelah pengumpulan data, analisis dilakukan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan hasil tes, dengan kategori yang meliputi tingkat kebugaran sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

HASIL

Tabel 1. Hasil Keseluruhan TKSI SDN Ambunten Timur

Tes	Jenis Kelamin	n	Mean	Median	SD	Min	Max
V Sit and Reach (cm)	Putra	25	13.09	13	3.69	5.3	22.9
V Sit and Reach (cm)	Putri	18	13.18	12.55	3.19	8.4	20.6
Half Up Test (reps)	Putra	25	20.2	19	6.3	10	34
Half Up Test (reps)	Putri	18	22.06	22	6.73	8	37
Hand & Eye Coordination (skor)	Putra	25	4.4	4	1.63	1	8
Hand & Eye Coordination (skor)	Putri	18	4.94	5	1.3	3	7
T Test (detik)	Putra	25	12.82	12.9	0.93	10.99	14.46
T Test (detik)	Putri	18	12.86	12.95	0.88	11.22	14.37
Lari Keliling Bangku 6 menit (bola)	Putra	25	25.36	26	3.8	19	33
Lari Keliling Bangku 6 menit (bola)	Putri	18	25.78	25	4.33	18	36

Berdasarkan tabel hasil tes kebugaran yang disajikan, terdapat analisis perbandingan

Analisis Data

Berdasarkan data yang didapat selama tes di lapangan, analisis data penelitian dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Ambunten Timur pada berbagai komponen tes fisik. Data yang diperoleh mencakup lima jenis tes, yaitu: V Sit and Reach untuk fleksibilitas, Half Up Test untuk kekuatan otot perut, Hand & Eye Coordination untuk koordinasi tangan dan mata, T Test untuk kelincahan, serta Lari Keliling Bangku 6 menit untuk daya tahan kardiovaskular. Setiap tes diukur menggunakan unit yang sesuai, seperti cm, repetisi, skor, atau detik.

Hasil dari tes tersebut kemudian dianalisis untuk menghitung mean (rata-rata), median, standar deviasi (SD), nilai minimum (Min), dan nilai maksimum (Max) untuk masing-masing komponen kebugaran. Sebagai contoh, untuk tes V Sit and Reach, rata-rata nilai yang diperoleh siswa adalah 13.13 cm, dengan SD 3.45 cm, dan rentang nilai yang tercatat antara 5.30 cm hingga 22.90 cm. Demikian pula, untuk tes Half Up Test, rata-rata repetisi yang dicapai adalah 20.98 dengan SD 6.48 dan rentang antara 8 sampai 37 repetisi. Analisis ini memberikan gambaran mendalam mengenai variabilitas dan distribusi data dari masing-masing komponen kebugaran jasmani siswa, yang selanjutnya digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran mereka sesuai dengan kategori yang telah ditetapkan dalam TKSI Fase B.

hasil tes kebugaran jasmani antara siswa putra dan putri pada lima jenis tes yang dilakukan.

Pada tes V Sit and Reach (cm), rata-rata skor untuk siswa putra adalah 13,09 cm, sedangkan siswa putri mencapai 13,18 cm, dengan nilai rata-rata keduanya cukup mendekati, namun putri memiliki sedikit keunggulan. Standar deviasi (SD) menunjukkan variasi hasil yang lebih tinggi pada siswa putra (3,69) dibandingkan siswa putri (3,19), yang berarti variasi hasil pada siswa putra lebih besar.

Pada tes Half Up Test (repetisi), siswa putra memiliki rata-rata 20,2 repetisi, sedangkan siswa putri mencatatkan rata-rata 22,06 repetisi, yang menunjukkan bahwa siswa putri sedikit lebih unggul dalam jumlah repetisi yang dapat dilakukan dalam waktu tertentu. Namun, standar deviasi pada siswa putri (6,73) lebih tinggi, menandakan adanya variasi yang lebih besar dibandingkan dengan siswa putra (6,3).

Untuk tes Hand & Eye Coordination (skor), siswa putra mencatatkan rata-rata skor 4,4, sedikit lebih tinggi daripada siswa putri yang mencatatkan 4,94, namun nilai SD menunjukkan variasi yang lebih besar pada siswa putri (1,3) dibandingkan siswa putra (1,63), yang menunjukkan konsistensi lebih tinggi pada siswa putra.

Pada tes T Test (detik), tidak terdapat perbedaan signifikan antara siswa putra dan putri, dengan rata-rata putra adalah 12,82 detik dan putri 12,86 detik. Nilai SD untuk keduanya relatif rendah, masing-masing 0,93 dan 0,88, menunjukkan konsistensi yang baik di antara peserta pada tes ini.

Terakhir, pada tes Lari Keliling Bangku 6 menit (bola), siswa putra memperoleh rata-rata 25,36 bola, sedangkan siswa putri mencatatkan rata-rata 25,78 bola, menunjukkan bahwa siswa putri sedikit lebih unggul dalam hal jumlah bola yang dapat digiring dalam waktu 6 menit. Namun, nilai SD untuk siswa putri (4,33) sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan siswa putra (3,8), yang menandakan adanya variasi yang lebih besar pada hasil siswa putri.

Secara keseluruhan, data menunjukkan adanya beberapa perbedaan kecil antara putra dan putri, namun hasilnya cenderung serupa di sebagian besar tes kebugaran, dengan variasi yang sedikit lebih besar pada kelompok putri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk komponen fleksibilitas (V Sit and Reach) rata-rata siswa putra 13,09 cm dan siswa putri 13,18 cm dengan variabilitas sedikit berbeda, serta untuk kekuatan otot perut (Half Up Test) putra rata-rata 20,20 repetisi dan putri 22,06 repetisi. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok putri sedikit unggul pada komponen

kekuatan otot perut, sementara perbedaan untuk fleksibilitas sangat kecil. Temuan ini konsisten dengan laporan internasional bahwa perbedaan kemampuan kebugaran antarjenis kelamin di usia sekolah dasar masih relatif kecil, terutama sebelum masa pubertas (Masanovic et al., 2020). Di sisi lain, penelitian nasional di Aceh menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar berada pada kategori kebugaran jasmani rendah hingga sedang (Bangun et al., 2022) hal ini mengindikasikan bahwa kondisi di SDN Ambunten Timur dapat dikatakan lebih baik atau setidaknya lebih stabil dibandingkan dengan kondisi di beberapa sekolah lain.

Analisis data juga menunjukkan bahwa variasi hasil (standar deviasi) pada kelompok putra beberapa kali sedikit lebih besar dibanding putri, misalnya fleksibilitas SD 3,69 untuk putra vs 3,19 putri, dan lari keliling bangku 6 menit rata-rata 25,36 bola untuk putra vs 25,78 bola untuk putri dengan SD 3,80 vs 4,33. Variasi seperti ini menandakan bahwa meskipun rata-rata tidak jauh berbeda, distribusi individual siswa cukup beragam suatu hal yang sejalan dengan temuan bahwa terdapat disparitas individu dalam kebugaran jasmani meski rata-rata kelompok tampak memadai (JS & Harigaran, 2025). Hal ini memperkuat pentingnya pendekatan individual dalam pembinaan kebugaran jasmani di sekolah.

Secara komponen daya tahan kardiovaskular (lari keliling bangku 6 menit) siswa putri rata-rata sedikit lebih tinggi (25,78 bola) dibanding putra (25,36 bola). Temuan ini agak berbeda dengan banyak penelitian yang menunjukkan anak laki-laki cenderung memiliki performa daya tahan sedikit lebih baik atau setara sebelum pubertas (Masanovic et al., 2020). Perbedaan lokal ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor kontekstual seperti aktivitas fisik di luar sekolah, fasilitas sekolah, atau budaya bermain anak di lingkungan pedesaan Sumenep. Misalnya, riset nasional menyebutkan bahwa tingkat aktivitas fisik dan kebugaran di Indonesia secara keseluruhan masih rendah (Agus Mahendra, Andi Suntoda, Dian Budiana, Didin Budiman, Suherman Slamet, Lukmanul Hakim Lubay, Gano Sumarno, Ricky Wibowo, Mesa Rahmi Stephani, Wulandari Putri, Anira, 2023; Mukholid et al., 2023) sehingga kondisi lokal yang sedikit lebih baik menunjukkan potensi budaya lokal atau lingkungan yang mendukung aktivitas fisik.

Dalam konteks fleksibilitas, skor rata-rata sekitar 13 cm untuk kedua kelompok menunjukkan bahwa siswa berada pada kategori

yang tidak jauh dari standar optimal untuk usia sekolah dasar. Namun, mengingat bahwa penelitian internasional menyebutkan bahwa kebugaran jasmani anak telah menurun di banyak negara selama beberapa dekade (Masanovic et al., 2020), maka keadaan di sekolah ini sebaiknya tetap dipandang sebagai “peluang untuk mempertahankan atau meningkat”. Penelitian Indonesia yang menggunakan instrumen TKJI/ IPFT menyebutkan bahwa intensitas kegiatan fisik di sekolah sangat menentukan hasil kebugaran jasmani (Riadi & Satria, 2023). Maka, pembinaan kebugaran jasmani berbasis sekolah yang konsisten diperlukan agar siswa tidak hanya mencapai rata-rata tetapi juga mengurangi siswa yang berada di sisi rendah distribusi hasil.

Selanjutnya, hasil yang relatif “seimbang” antara putra dan putri menunjukkan bahwa gender belum menjadi faktor dominan saat ini di sekolah dasar yang sesuai dengan literatur bahwa sebelum masa pubertas perbedaan gender dalam kebugaran jasmani seringkali kecil (JS & Harigaran, 2025). Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa setelah memasuki masa pubertas perbedaan akan semakin besar (Masanovic et al., 2020). Oleh karena itu, sekolah harus memperhatikan bahwa meskipun saat ini hasil putra-putri seimbang, strategi pembinaan harus mempertimbangkan perbedaan perkembangan fisik yang mungkin muncul di kemudian hari.

Berdasarkan hasil ini, terdapat beberapa implikasi praktis: pertama, program kebugaran jasmani di sekolah seperti menggunakan TKSI Fase B sebagai evaluasi harus dilanjutkan secara periodik agar dapat memonitor perubahan siswa seiring waktu. Kedua, meskipun rata-rata cukup baik, variabilitas yang tinggi mengindikasikan bahwa beberapa siswa masih tertinggal sejalan dengan temuan bahwa aktivitas fisik harian hanya menjelaskan sebagian kecil varians kebugaran jasmani anak (koefisien determinasi sekitar 7 % dalam penelitian (Ybarra et al., 2025) maka diperlukan intervensi tambahan misalnya melalui permainan tradisional atau aktivitas aktif di luar jam PJOK. Penelitian sistematis di Indonesia menegaskan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran anak sekolah dasar (Zulnadila, 2025). Ketiga, lingkungan fisik dan sosial sekolah serta dukungan guru PJOK penting untuk meningkatkan hasil kebugaran jasmani—sesuai temuan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan kebugaran anak (Reis et al., 2024).

Secara teoritis, temuan ini menguatkan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya merupakan hasil dari satu komponen (misalnya kardiorespirasi) tetapi merupakan hasil kumulatif dari berbagai komponen seperti fleksibilitas, kekuatan otot, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan yang masing-masing berkontribusi terhadap kesehatan dan kemampuan fisik anak (Masanovic et al., 2020). Oleh karena itu, evaluasi seperti TKSI Fase B yang mencakup beberapa komponen penting memberikan gambaran yang lebih menyeluruh dibanding hanya satu jenis tes.

Akan tetapi, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain bahwa hanya dilakukan satu kali pengukuran dengan desain deskriptif sehingga tidak dapat menunjukkan perubahan seiring waktu atau efek kausal. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal atau intervensi dengan kelompok kontrol agar dapat mengevaluasi efektivitas program kebugaran yang diterapkan di sekolah. Selain itu, pengumpulan data faktor-pendukung seperti tingkat aktivitas harian, asupan gizi, ataupun indeks massa tubuh (BMI) akan memperkuat pemahaman tentang perbedaan individu dalam kebugaran jasmani sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa BMI dan aktivitas ekstrakurikuler memengaruhi kebugaran jasmani anak (Liu et al., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B pada 43 siswa SDN Ambunten Timur Sumenep, diperoleh beberapa temuan utama sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori cukup baik, ditunjukkan oleh nilai rata-rata seluruh komponen tes (fleksibilitas, kekuatan otot perut, koordinasi tangan-mata, kelincahan, serta daya tahan) yang berada pada rentang nilai standar kebugaran untuk usia 8–10 tahun.
2. Hasil tes menunjukkan bahwa siswa putra dan putri memiliki performa yang relatif seimbang pada sebagian besar komponen kebugaran jasmani. Perbedaan rerata antar jenis kelamin sangat kecil, khususnya pada tes fleksibilitas (V Sit and Reach) dan kelincahan (T Test).
3. Siswa putri menunjukkan keunggulan pada beberapa komponen, yaitu kekuatan otot perut (Half Up Test) dan daya tahan (Lari Keliling Bangku 6 menit), ditunjukkan oleh nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan siswa putra.

4. Variabilitas hasil tes lebih besar pada siswa putri dibandingkan siswa putra, terutama pada komponen Half Up Test dan lari keliling bangku 6 menit. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun nilai rata-rata putri lebih tinggi, persebaran performa individual mereka lebih beragam.
5. Tidak ditemukan perbedaan signifikan antar jenis kelamin secara keseluruhan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada usia sekolah dasar, kebugaran jasmani siswa belum menunjukkan perbedaan mencolok berdasarkan gender.
6. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa program pendidikan jasmani di SDN Ambunten Timur telah mampu mempertahankan tingkat kebugaran siswa pada kategori yang cukup baik, namun masih diperlukan penguatan program bagi siswa yang memiliki nilai berada di bawah rata-rata kelompok.

Dengan demikian, penelitian ini secara empiris menegaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Ambunten Timur berada pada kondisi yang baik dan relatif merata antar siswa putra dan putri, serta dapat dijadikan dasar untuk perencanaan program pengembangan kebugaran jasmani yang lebih berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas PGRI Sumenep yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penyusunan artikel ini. Segala ilmu, perhatian, dan waktu yang dicurahkan sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi bagian dari kontribusi akademik di lingkungan Universitas PGRI Sumenep.

REFERENSI

Agus Mahendra, Andi Suntoda, Dian Budiana, Didin Budiman, Suherman Slamet, Lukmanul Hakim Lubay, Gano Sumarno, Ricky Wibowo, Mesa Rahmi Stephani, Wulandari Putri, Anira, W. A. N. (2023). The 2022 Indonesian Report Card On Physical Activity For Children And Adolescents. *Journal of Exercise*

- Science and Fitness*, 21(1), 74–82. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.10.013>
- Bangun, A. K., Sri Syahputri, & Rangkuti, Y. A. (2022). Level of Elementary School Students Physical Fitness. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 3(2), 161–173. <https://doi.org/10.55081/jpj.v3i2.735>
- Jago, R., Tibbitts, B., Sanderson, E., Bird, E. L., Porter, A., Metcalfe, C., Powell, J. E., Gillett, D., & Sebire, S. J. (2019). Action 3:30R: Results of a cluster randomised feasibility study of a revised teaching assistant-led extracurricular physical activity intervention for 8 to 10 year olds. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph16010131>
- JS, D., & Harigaran, D. (2025). A comprehensive assessment of physical fitness levels among school-aged children. *International Journal of Sports, Health and Physical Education*, 7(1), 90–93. <https://doi.org/10.33545/26647559.2025.v7.i1b.181>
- Liu, B., You, J., Fan, Y., Xia, Y., Wang, H., Zhang, X., & Zhang, Y. (2025). Effect of team-building sports games on the resilience of Chinese rural children: evidence from Nanxian county, Hunan province. *Frontiers in Pediatrics*, 13. <https://doi.org/10.3389/fped.2025.1552597>
- Lungu, A. A., Ghenadenik, A. E., Van Hulst, A., Mathieu, M. E., Henderson, M., Kestens, Y., & Barnett, T. A. (2025). Distinguishing associations between neighbourhood features and physical inactivity, sedentary behaviour time, and screen time in boys and girls. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/s44167-025-00074-y>
- M. Yoga Dwi Risaldi, Reo Prasetyo Herpandika, & Budiman Agung Pratama. (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>
- Masanovic, B., Gardasevic, J., Marques, A., Peralta, M., Demetriou, Y., Sturm, D. J., & Popovic, S. (2020). Trends in Physical Fitness Among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Pediatrics*, 8(December). <https://doi.org/10.3389/fped.2020.6275>

- 29
- Mischenko, N., Kolokoltsev, M., Tyrina, M., Mansurova, N., Chalaya, E., Vrachinskaya, T., Balashkevich, N., Zhunussova, A., Aganov, S., & Anisimov, M. (2023). Correction of posture disorders using methods of rhythmic gymnastics in 8-10-year-old girls. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 837–843. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04106>
- Mukholid, A., Arif Kustiawan, A., Pribadi, A., & Alfindana, D. (2023). SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Penilaian Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri Sragen 6 Kabupaten Sragen Info Artikel. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 233–240.
- Mursidin, Junaidi, S., & Pratama, B. A. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas (IV,V,VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 29–32.
- Reis, L. N., Reuter, C. P., Burns, R. D., Martins, C. M. de L., Mota, J., Gaya, A. C. A., Silveira, J. F. de C., & Gaya, A. R. (2024). Effects of a physical education intervention on children's physical activity and fitness: the PROFIT pilot study. *BMC Pediatrics*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04544-1>
- Riadi, O., & Satria, M. H. (2023). Physical Fitness Levels of Students in Public Elementary School 8 Semende Darat Laut (Implementation of Physical Education in the New Normal Era). *Journal Coaching Education Sports*, 4(1), 105–120. <https://doi.org/10.31599/jces.v4i1.1918>
- Romanova, E., Alshuwaili, H., Zhutanova, G., Baisubanova, V., Kudryavtsev, M., Osipov, A., Belykh, V., Vorozheikin, A., Sushchenko, V., Balashkevich, N., Galimova, A., Tyupa, P., Anisimov, M., & Petrov, V. (2025). Correcting the Physical Health in 10–12-Year-Old Schoolchildren Through a Creative Approach To Health-Focused Physical Education. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(2), 284–291. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.02032>
- Romanova, E., Hassoon, A., Akmatova, A., Usonuulu, Z., Sulaimanova, G., Omorov, T., Malkin, A., Lepilina, T., Vorozheikin, A., Bakayev, V., Pakhodnya, M., Usenok, S., Savchenko, O., & Udalykh, A. (2025). Improving basketball technique at the initial training stage for boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(4), 850–856. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.04091>
- Setiawati, D., Zulkarnaen, I., Hardiyanto., Muda, A. B., & Suryadi, D. R. I. (2021). *Pedoman Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B*.
- Ybarra, M., Van Hulst, A., Barnett, T. A., Meng, L., Zaihra, T., Mathieu, M. E., & Henderson, M. (2025). Associations between clusters of maternal or paternal characteristics and offspring adiposity in late adolescence. *BMC Pediatrics*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05787-2>
- Zulnadila, Z. (2025). Traditional games for physical fitness in primary school students: A systematic review in Indonesia. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 3(1), 76–86. <https://doi.org/10.26418/tajor.v3i2.89690>