



Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar sebagai Dasar Penyusunan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Elfanda Febri Adrianto¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,
Universitas Nusantara PGRI Kediri

*e-mail: <mailto:elfandafebri.belajar@gmail.com>

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan keberhasilan belajar siswa sekolah dasar. Namun, program pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah sering kali belum selalu disusun berdasarkan informasi mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sebagai dasar penyusunan program pembelajaran PJOK yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif-analitis. Subjek penelitian adalah siswa sekolah dasar yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data kebugaran jasmani diperoleh melalui simulasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sesuai kelompok usia, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase dan dikategorikan berdasarkan norma penilaian TKJI. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran jasmani sedang, sementara sebagian lainnya berada pada kategori kurang dan baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan fisik siswa belum optimal sehingga memerlukan program pembelajaran PJOK yang lebih adaptif, berorientasi pada peningkatan komponen daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan daya ledak. Berdasarkan hasil analisis tersebut, direkomendasikan penyusunan program pembelajaran PJOK yang terdiferensiasi sesuai tingkat kebugaran siswa melalui peningkatan aktivitas fisik yang terstruktur, latihan berbasis permainan, dan evaluasi kebugaran secara berkala. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis dengan menjadikan hasil analisis kebugaran jasmani sebagai salah satu dasar dalam perencanaan pembelajaran PJOK berbasis data (*evidence-based physical education*), sehingga pembelajaran diharapkan dapat disusun lebih sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; Siswa Sekolah Dasar; PJOK; Program Pembelajaran; Analisis Kebugaran.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting yang mendukung pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, serta kemampuan anak dalam melaksanakan berbagai aktivitas sehari-hari. Pada usia sekolah dasar, kondisi kebugaran jasmani yang baik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan melakukan aktivitas fisik, tetapi juga berperan dalam membentuk perilaku hidup aktif sejak dini. Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah diketahui memiliki hubungan dengan berbagai manfaat kesehatan, sehingga peningkatan aktivitas fisik perlu menjadi bagian dari lingkungan sekolah (Chaput et al., 2020; Janssen & Leblanc, 2010).

Sekolah mempunyai peran strategis dalam menyediakan kesempatan bagi anak untuk melakukan aktivitas fisik karena sebagian besar waktu anak berlangsung dalam

lingkungan pendidikan. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dapat menjadi sarana untuk memberikan pengalaman gerak yang terstruktur sekaligus mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani peserta didik. Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan secara terarah dan mendapatkan pendampingan secara profesional terbukti memberikan pengaruh positif terhadap berbagai aspek kebugaran fisik anak sekolah dasar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK tidak seharusnya hanya berfokus pada penguasaan keterampilan olahraga, tetapi juga perlu memperhatikan pencapaian tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik.

Tingkat kebugaran jasmani anak perlu mendapatkan perhatian karena kondisi fisik setiap peserta didik tidak selalu berada pada tingkat yang optimal. Perubahan pola kehidupan dan meningkatnya perilaku sedentari menjadi salah satu tantangan dalam mempertahankan aktivitas fisik yang memadai pada anak. Kajian mengenai tren kebugaran jasmani menunjukkan adanya perubahan tingkat kebugaran pada anak dan remaja dari waktu ke waktu, sehingga pemantauan kondisi kebugaran pada kelompok usia sekolah perlu dilakukan secara berkala (Masanovic et al., 2020). Organisasi Kesehatan Dunia juga merekomendasikan anak dan remaja usia 5–17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat secara teratur serta mengurangi waktu yang digunakan untuk aktivitas sedentari guna memperoleh manfaat kesehatan secara optimal (Chaput et al., 2020).

Pengukuran kebugaran jasmani dalam konteks pendidikan jasmani dapat dimanfaatkan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi fisik peserta didik. Hasil analisis data simulasi mampu memberikan gambaran mengenai tingkat kemampuan fisik siswa sekaligus membantu guru mengidentifikasi komponen kebugaran yang masih perlu ditingkatkan. Penilaian yang dilakukan secara sistematis menggunakan instrumen yang sesuai dapat memberikan dasar bagi guru dalam menentukan bentuk aktivitas, intensitas latihan, serta strategi pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menjadi salah satu instrumen yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik berdasarkan kelompok usia. Penelitian ini menggunakan TKJI untuk memperoleh data mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, kemudian hasil analisis data simulasi dikategorikan berdasarkan norma penilaian yang berlaku. Penggunaan pendekatan tersebut memungkinkan kondisi kebugaran siswa dipetakan secara lebih sistematis dan dapat dimanfaatkan sebagai informasi awal dalam merancang program pembelajaran PJOK. Data kebugaran yang diperoleh tidak hanya digunakan untuk menggambarkan kondisi fisik siswa, tetapi juga diarahkan sebagai dasar dalam menyusun program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis sekolah memiliki potensi dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak. Pelaksanaan aktivitas fisik di lingkungan sekolah dapat memberikan pengaruh terhadap kebugaran kardiorespirasi anak, khususnya apabila program dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan (Pozuelo-Carrascosa et al., 2018). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa intervensi olahraga yang diterapkan di sekolah mampu meningkatkan berbagai komponen kebugaran fisik pada anak dan remaja, meskipun efektivitasnya dapat berbeda berdasarkan bentuk, durasi, serta karakteristik intervensi yang diberikan (Wu et al., 2023). Intervensi yang secara khusus diarahkan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan

mengurangi perilaku sedentari juga menunjukkan potensi dalam meningkatkan aktivitas fisik anak usia sekolah (Rodrigo-Sanjoaquin et al., 2022).

Temuan penelitian tersebut memperlihatkan bahwa program pembelajaran PJOK perlu disusun dengan mempertimbangkan kondisi aktual peserta didik, bukan hanya mengacu pada struktur kurikulum atau materi pembelajaran yang bersifat umum. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani antarsiswa dapat menyebabkan munculnya kebutuhan aktivitas fisik yang berbeda. Informasi mengenai tingkat kebugaran siswa dapat membantu guru menentukan bentuk latihan, volume aktivitas, tingkat kesulitan, serta variasi permainan yang sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik. Pendekatan tersebut mendukung penerapan pembelajaran yang lebih adaptif karena aktivitas fisik diberikan dengan mempertimbangkan kemampuan dan kebutuhan siswa.

Pembelajaran PJOK juga memiliki peran dalam membangun keterlibatan anak terhadap aktivitas fisik secara berkelanjutan. Konsep *physical literacy* semakin banyak diterapkan dalam pendidikan jasmani karena menekankan pengembangan kemampuan, kepercayaan diri, motivasi, pengetahuan, dan pemahaman yang dapat mendukung keterlibatan seseorang dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Shearer et al., 2021). Program PJOK yang disusun berdasarkan data kebugaran jasmani tidak hanya berpotensi meningkatkan kemampuan fisik siswa, tetapi juga dapat mendukung terbentuknya pengalaman aktivitas fisik yang positif dan berkelanjutan.

Permasalahan yang masih ditemukan dalam pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani di sekolah adalah pemanfaatan hasil analisis data simulasi yang sering kali terbatas pada penentuan kategori kebugaran siswa. Hasil tersebut belum sepenuhnya dimanfaatkan sebagai dasar dalam penyusunan program pembelajaran PJOK. Informasi yang diperoleh melalui pengukuran sebenarnya dapat memberikan gambaran mengenai kebutuhan fisik peserta didik dan menjadi bahan pertimbangan bagi guru dalam merancang pembelajaran. Analisis kebugaran yang dilanjutkan dengan penyusunan rekomendasi pembelajaran dapat menjadi penghubung antara kegiatan evaluasi kebugaran dan proses perencanaan pembelajaran PJOK.

Pendekatan yang menempatkan hasil analisis data simulasi kebugaran jasmani sebagai bagian dari proses perencanaan pembelajaran diperlukan agar program PJOK dapat disesuaikan dengan kondisi peserta didik. Hasil analisis kebugaran dapat digunakan untuk mengembangkan program pembelajaran yang lebih terdiferensiasi melalui aktivitas fisik terstruktur, latihan berbasis permainan, serta evaluasi kebugaran secara berkala. Intervensi berbasis sekolah yang dirancang secara terencana memiliki potensi dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran anak, sehingga hasil analisis data simulasi kebugaran dapat digunakan sebagai informasi awal dalam menentukan bentuk intervensi pembelajaran (Dobbins et al., 2009; Rodrigo-Sanjoaquin et al., 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan analisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar menggunakan TKJL sesuai kelompok usia sebagai dasar untuk mengidentifikasi kondisi fisik siswa dan merumuskan rekomendasi pembelajaran PJOK yang lebih adaptif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan fisik siswa belum sepenuhnya optimal sehingga diperlukan program pembelajaran PJOK yang lebih adaptif, terutama dalam meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan daya ledak.

Kontribusi praktis penelitian ini terletak pada pemanfaatan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani sebagai dasar dalam penyusunan program pembelajaran PJOK, bukan hanya sebagai proses klasifikasi atau pemetaan kondisi fisik siswa. Pendekatan tersebut

menempatkan data kebugaran sebagai dasar pengambilan keputusan pembelajaran (*evidence-based physical education*), sehingga guru dapat menyesuaikan aktivitas pembelajaran dengan kondisi dan kebutuhan fisik peserta didik. Pemanfaatan hasil analisis data simulasi dengan cara tersebut memiliki nilai praktis karena data yang diperoleh tidak berhenti pada penentuan kategori kebugaran, tetapi dapat diterjemahkan menjadi rekomendasi pembelajaran yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa secara lebih terarah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sebagai dasar penyusunan program pembelajaran PJOK yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi empiris mengenai kondisi kebugaran siswa sekaligus menjadi dasar bagi guru PJOK dalam menyusun pembelajaran yang lebih adaptif, terstruktur, dan berbasis data.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar berdasarkan hasil analisis data simulasi. Data diperoleh melalui tes kebugaran dan disajikan dalam bentuk skor, kategori, frekuensi, serta persentase. Pengukuran kebugaran jasmani melalui simulasi tes lapangan yang dapat digunakan untuk memperoleh gambaran berbagai komponen kebugaran anak dan remaja dalam lingkungan sekolah (Marques et al., 2021).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri atas 30 siswa laki-laki. Penilaian setiap item TKJI dilakukan menggunakan norma sesuai jenis kelamin dan kelompok usia 10–12 tahun. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh siswa laki-laki yang termasuk dalam populasi penelitian dijadikan sebagai subjek. Pemilihan kelompok usia 10–12 tahun disesuaikan dengan karakteristik pengukuran kebugaran jasmani pada anak sekolah. Penelitian sebelumnya juga menggunakan kelompok usia 10–12 tahun dalam pengukuran kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan instrumen TKJI (Kurniawan et al., 2025).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 10–12 tahun. Tes terdiri atas lima item, yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Setiap hasil tes dicatat sesuai satuan pengukurannya dan selanjutnya dikonversikan berdasarkan norma TKJI. Penggunaan beberapa bentuk tes memungkinkan pengukuran sejumlah komponen kebugaran secara lebih menyeluruh, karena kebugaran jasmani merupakan konstruk yang memiliki beberapa komponen fisik (Marques et al., 2021).

Penggunaan TKJI pada siswa sekolah dasar juga telah diterapkan dalam penelitian terbaru. Misalnya, menggunakan TKJI untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar usia 10–12 tahun dengan lima komponen tes yang meliputi lari 40 meter, sit-up, gantung badan, loncat tegak, dan lari 600 meter (Kurniawan et al., 2025).

Teknik Pengumpulan Data

Analisis menggunakan data simulasi 30 siswa laki-laki sekolah dasar usia 10–12 tahun yang disusun berdasarkan skema penilaian TKJI. Data simulasi mencakup skor pada lima item TKJI, yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Selanjutnya, setiap skor dianalisis berdasarkan norma penilaian TKJI dan digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Data yang digunakan merupakan data simulasi sehingga tidak dilakukan pengukuran lapangan secara langsung. Data simulasi disusun berdasarkan skema penilaian TKJI untuk 30 siswa laki-laki usia 10–12 tahun. Selanjutnya, skor setiap item dianalisis berdasarkan norma TKJI untuk memperoleh gambaran distribusi tingkat kebugaran jasmani. (Marques et al., 2021).

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil setiap item TKJI dikonversikan ke dalam nilai sesuai norma kelompok usia, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor keseluruhan setiap siswa. Skor tersebut digunakan untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Distribusi siswa pada setiap kategori dihitung menggunakan persentase dengan rumus:

$$P = (F/N) \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase;

F = frekuensi siswa pada setiap kategori;

N = jumlah seluruh siswa.

Analisis deskriptif digunakan untuk menunjukkan distribusi tingkat kebugaran siswa secara keseluruhan. Pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei dan instrumen TKJI juga digunakan dalam penelitian kebugaran jasmani siswa sekolah dasar (Kurniawan et al., 2025). Hasil analisis selanjutnya digunakan untuk mengidentifikasi kondisi kebugaran siswa sebagai dasar penyusunan rekomendasi pembelajaran PJOK.

Prosedur Penelitian

Analisis dilakukan melalui tiga tahap, yaitu penyusunan data simulasi, pengolahan data, dan interpretasi hasil. Data simulasi disusun berdasarkan lima item TKJI kelompok usia 10–12 tahun. Selanjutnya, skor setiap item dikonversikan berdasarkan norma TKJI, dijumlahkan untuk memperoleh skor total, kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori kebugaran jasmani. Tahap terakhir dilakukan dengan menginterpretasikan hasil analisis dan merumuskan rekomendasi pembelajaran PJOK.

Tahap pengolahan menghasilkan setiap tes dikonversikan berdasarkan norma TKJI dan dijumlahkan untuk memperoleh skor keseluruhan. Selanjutnya, skor dikelompokkan ke dalam kategori kebugaran jasmani dan dihitung frekuensi serta persentasenya. Tahap terakhir dilakukan dengan menginterpretasikan hasil analisis data simulasi untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa dan merumuskan rekomendasi pembelajaran PJOK yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Pengukuran kebugaran jasmani

di lingkungan sekolah dapat memberikan informasi yang berguna untuk memantau kondisi fisik anak dan menjadi dasar dalam pengembangan strategi pendidikan jasmani (Marques et al., 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Analisis menggunakan data simulasi 30 siswa laki-laki sekolah dasar usia 10–12 tahun yang disusun berdasarkan skema penilaian TKJI yang terdiri atas lima item tes, yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Setiap hasil tes dikonversikan menjadi nilai 1–5 sesuai dengan norma TKJI kelompok usia 10–12 tahun, kemudian seluruh nilai dijumlahkan untuk memperoleh skor total kebugaran jasmani setiap siswa.

Berdasarkan analisis terhadap data simulasi 30 siswa, diperoleh skor total kebugaran jasmani pada rentang 12–20. Nilai rata-rata skor total TKJI seluruh siswa adalah 16,07, dengan skor tertinggi sebesar 20 dan skor terendah sebesar 12. Berdasarkan norma TKJI, rata-rata tersebut berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kondisi cukup, tetapi masih terdapat siswa yang membutuhkan peningkatan kemampuan fisik. Data individual tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani 30 Siswa

No.	Kode Siswa	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 m	Total Skor	Kategori
1	S-01	4	4	4	4	4	20	Baik
2	S-02	3	3	4	3	3	16	Sedang
3	S-03	4	3	3	4	3	17	Sedang
4	S-04	3	3	3	3	3	15	Sedang
5	S-05	2	3	3	3	2	13	Kurang
6	S-06	4	4	3	4	3	18	Baik
7	S-07	3	4	3	3	3	16	Sedang
8	S-08	3	3	4	3	4	17	Sedang
9	S-09	2	2	3	3	2	12	Kurang
10	S-10	4	3	4	3	3	17	Sedang
11	S-11	3	3	3	4	3	16	Sedang
12	S-12	3	4	4	3	3	17	Sedang
13	S-13	4	4	4	4	4	20	Baik
14	S-14	3	3	3	3	3	15	Sedang
15	S-15	2	3	3	2	2	12	Kurang
16	S-16	3	4	3	3	4	17	Sedang
17	S-17	4	3	3	4	3	17	Sedang
18	S-18	3	3	4	3	3	16	Sedang
19	S-19	2	3	2	3	2	12	Kurang
20	S-20	4	4	4	3	4	19	Baik
21	S-21	3	3	3	4	3	16	Sedang
22	S-22	3	4	3	3	3	16	Sedang
23	S-23	4	3	4	4	3	18	Baik
24	S-24	3	3	3	3	3	15	Sedang
25	S-25	2	2	3	3	2	12	Kurang
26	S-26	3	4	4	3	3	17	Sedang
27	S-27	4	4	3	4	3	18	Baik

28	S-28	3	3	3	3	4	16	Sedang
29	S-29	2	3	3	2	3	13	Kurang
30	S-30	4	4	4	3	4	19	Baik

Distribusi Frekuensi dan Persentase

Berdasarkan skor individual pada Tabel 1, diperoleh distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	22–25	0	0%
2	Baik	18–21	7	23,33%
3	Sedang	14–17	18	60%
4	Kurang	10–13	5	16,67%
5	Kurang Sekali	5–9	0	0%
Total			30	100%

Persentase dihitung menggunakan rumus:

$$P = (F/N) \times 100\%$$

Dengan jumlah subjek sebanyak 30 siswa, distribusi kategori menunjukkan bahwa **18 siswa (60%) berada pada kategori sedang, 7 siswa (23,33%) berada pada kategori baik, dan 5 siswa (16,67%) berada pada kategori kurang**. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali maupun kurang sekali. Dengan demikian, kategori sedang merupakan kategori yang paling dominan dalam kelompok penelitian.

Nilai Rata-Rata Kebugaran Jasmani

Berdasarkan 30 skor total TKJI yang diperoleh, jumlah keseluruhan skor adalah **482**. Nilai rata-rata dihitung menggunakan rumus:

$$\text{Mean} = \Sigma X / N$$

$$\text{Mean} = 482 / 30 = 16.07$$

Dengan demikian, rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa adalah **16,07**, yang termasuk dalam kategori **sedang** berdasarkan norma klasifikasi TKJI. Nilai rata-rata tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan kebugaran jasmani kelompok siswa secara umum belum mencapai kategori baik sehingga masih terdapat peluang untuk meningkatkan kemampuan fisik melalui pembelajaran PJOK yang terstruktur.

Analisis Setiap Komponen Tes

Selain menganalisis skor total, hasil penelitian juga dapat dilihat berdasarkan lima komponen tes TKJI. Analisis per komponen diperlukan untuk mengetahui aspek kemampuan fisik yang relatif lebih baik maupun yang masih membutuhkan peningkatan.

Tabel 3. Rekapitulasi Nilai Setiap Komponen TKJ

No.	Komponen Tes	Rata-rata Nilai	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi
1	Lari 40 meter	3,13	2	4
2	Gantung siku tekuk	3,27	2	4
3	Baring duduk 30 detik	3,30	2	4
4	Loncat tegak	3,23	2	4
5	Lari 600 meter	3,10	2	4

Berdasarkan Tabel 3, nilai rata-rata tertinggi terdapat pada **baring duduk 30 detik**, yaitu sebesar 3,30, sedangkan nilai rata-rata terendah terdapat pada **lari 600 meter**, yaitu sebesar 3,10. Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya tahan yang direpresentasikan melalui lari 600 meter merupakan salah satu aspek yang perlu memperoleh perhatian dalam pembelajaran PJOK (Masanovic et al., 2020).

Temuan Utama Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 siswa yang menjadi subjek, sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 18 siswa atau 60%. Sebanyak 7 siswa atau 23,33% berada pada kategori baik, sedangkan 5 siswa atau 16,67% berada pada kategori kurang. Tidak terdapat siswa yang termasuk kategori baik sekali maupun kurang sekali. Pola tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada tingkat sedang, dengan variasi kemampuan yang masih terlihat antarindividu.

Dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang. Namun, masih terdapat peluang untuk meningkatkan kapasitas fisik siswa melalui pembelajaran PJOK yang terstruktur dan sesuai dengan kemampuan awal. Peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah penting karena aktivitas fisik dan kebugaran memiliki hubungan dengan berbagai aspek kesehatan dan perkembangan anak (Janssen & Leblanc, 2010).

Keberadaan 5 siswa dalam kategori kurang juga menjadi perhatian dalam penyusunan program pembelajaran PJOK. Siswa dengan tingkat kebugaran yang lebih rendah membutuhkan aktivitas yang dilakukan secara bertahap dengan memperhatikan kemampuan awal, sedangkan siswa dengan kategori baik dapat diberikan aktivitas yang memiliki tingkat tantangan lebih tinggi. Pendekatan pembelajaran yang mempertimbangkan kondisi kebugaran siswa dapat membantu menciptakan aktivitas fisik yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa pengukuran kebugaran jasmani dapat memberikan informasi yang lebih spesifik mengenai kondisi fisik siswa. Data hasil tes dapat digunakan untuk mengidentifikasi komponen yang perlu dikembangkan sehingga pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada penyelesaian materi, tetapi juga dapat diarahkan pada peningkatan kondisi fisik siswa. Intervensi aktivitas fisik berbasis sekolah terbukti dapat memberikan pengaruh terhadap berbagai indikator kebugaran jasmani anak dan remaja (Wu et al., 2023).

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa analisis kebugaran jasmani dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program pembelajaran PJOK

yang lebih adaptif. Program pembelajaran dapat diarahkan pada peningkatan daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan komponen kebugaran lainnya berdasarkan hasil analisis data simulasi siswa. Dengan demikian, hasil TKJI tidak hanya digunakan sebagai alat klasifikasi tingkat kebugaran, tetapi juga dapat menjadi informasi awal untuk merancang pembelajaran yang sesuai dengan hasil analisis kondisi kebugaran siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani terhadap 30 siswa sekolah dasar menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 18 siswa (60%) berada pada kategori sedang, 7 siswa (23,33%) berada pada kategori baik, dan 5 siswa (16,67%) berada pada kategori kurang. Sementara itu, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali maupun kurang sekali. Nilai rata-rata skor total TKJI sebesar 16,07 juga berada pada kategori sedang.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa belum sepenuhnya optimal dan masih terdapat perbedaan kemampuan fisik antarindividu. Siswa yang berada pada kategori kurang memerlukan perhatian lebih dalam pembelajaran PJOK, khususnya melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan awal siswa. Sebaliknya, siswa yang berada pada kategori baik perlu diberikan aktivitas yang tetap menantang agar tingkat kebugarannya dapat dipertahankan dan dikembangkan.

Hasil penelitian juga menunjukkan pentingnya menganalisis kebugaran jasmani tidak hanya berdasarkan skor total, tetapi juga berdasarkan komponen-komponen kebugaran yang diukur melalui TKJI. Analisis tersebut dapat memberikan informasi mengenai aspek kemampuan fisik yang perlu mendapatkan prioritas dalam pembelajaran, sehingga guru PJOK dapat memilih aktivitas yang lebih sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa. Pendekatan berbasis hasil analisis data simulasi ini sejalan dengan pentingnya aktivitas fisik yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah untuk mendukung perkembangan kebugaran jasmani (Janssen & Leblanc, 2010; Wu et al., 2023).

Dengan demikian, hasil analisis TKJI dapat dimanfaatkan sebagai dasar penyusunan program pembelajaran PJOK yang lebih adaptif dan berbasis kondisi kebugaran siswa. Program pembelajaran dapat diarahkan pada pengembangan daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan komponen kebugaran lainnya melalui aktivitas yang bervariasi, bertahap, dan sesuai dengan kemampuan peserta didik. Penggunaan hasil analisis data simulasi sebagai dasar perencanaan juga dapat membantu guru melakukan evaluasi kebugaran siswa secara berkala dan menyesuaikan program pembelajaran berdasarkan perkembangan yang diperoleh (Bull et al., 2020; Wu et al., 2023).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pengukuran kebugaran jasmani di sekolah tidak seharusnya hanya digunakan untuk menentukan kategori kebugaran siswa, tetapi juga dapat digunakan sebagai informasi diagnostik untuk merancang pembelajaran PJOK yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, evaluasi kebugaran jasmani secara berkala perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari proses pembelajaran PJOK agar program aktivitas fisik dapat disusun secara lebih terarah dan berbasis data.

DAFTAR PUSTAKA

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 141. doi:10.1186/s12966-020-01037-z
- Dobbins, M., DeCorby, K., Robeson, P., Husson, H., & Tirilis, D. (2009). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6–18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1), CD007651. doi:10.1002/14651858.CD007651
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. doi:10.1186/1479-5868-7-40
- Kurniawan, D., Purwoto, S. P., & Himawan, A. (2025). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa obesitas sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 24(1), 41–49. doi:10.24114/jik.v24i1.67970
- Marques, A., Henriques-Neto, D., Peralta, M., Martins, J., Gomes, F., Popovic, S., ... Ihle, A. (2021). Field-based health-related physical fitness tests in children and adolescents: A systematic review. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 640028. doi:10.3389/fped.2021.640028
- 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, 627529. doi:10.3389/fped.2020.627529
- Pozuelo-Carrascosa, D. P., García-Hermoso, A., Álvarez-Bueno, C., Sánchez-López, M., & Martínez-Vizcaino, V. (2018). Effectiveness of school-based physical activity programmes on cardiorespiratory fitness in children: A meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 52(19), 1234–1240. doi:10.1136/bjsports-2017-097600
- Rodrigo-Sanjoaquin, J., Corral-Abós, A., Aibar Solana, A., Zaragoza Casterad, J., Lhuisset, L., & Bois, J. E. (2022). Effectiveness of school-based interventions targeting physical activity and sedentary time among children: A systematic review and meta-analysis of accelerometer-assessed controlled trials. *Public Health*, 213, 147–156. doi:10.1016/j.puhe.2022.10.004
- Shearer, C., Goss, H. R., Boddy, L. M., Knowles, Z. R., Durden-Myers, E. J., & Fowweather, L. (2021). Assessments related to the physical, affective and cognitive domains of



physical literacy amongst children aged 7–11.9 years: A systematic review. *Sports Medicine - Open*, 7, 37. doi:10.1186/s40798-021-00324-8

Wu, J., Yang, Y., Yu, H., Li, L., Chen, Y., & Sun, Y. (2023). Comparative effectiveness of school-based exercise interventions on physical fitness in children and adolescents: A systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1194779. doi:10.3389/fpubh.2023.1194779