



Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SDN Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri

Bangga Prasetyantono¹, Wing Prastya Kurniawan¹, Rendhitya Prima Putra¹

¹ Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI,
Jl. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur
64112, Indonesia

Email Korespondensi: bangga.prass5@gmail.com

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

Pendidikan harus dirancang secara menyeluruh, tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga mempertimbangkan kebutuhan keseluruhan siswa. Kesehatan fisik siswa sering kali diabaikan, padahal penting untuk kesiapan belajar, fokus, dan pencapaian akademis. Aktivitas fisik yang minim di kalangan remaja dapat dipengaruhi oleh rasa malas, kurangnya motivasi, dan rendahnya kesadaran mengenai pentingnya hidup sehat. Studi ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap tingkat kebugaran fisik siswa-siswa di beberapa Sekolah Dasar Negeri (SDN) yang terletak di Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif persentase. Objek penelitian terdiri dari 40 siswa kelas V yang berasal dari SDN Wonocatur, SDN Toyoresmi, SDN Nambaan 1, dan SDN Nambaan 2, yang dipilih dengan metode pengambilan acak sederhana (undian). Data diperoleh melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk menilai kebugaran fisik, yang mencakup Indeks Massa Tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit-up*, *Squat Thrust*, dan Uji PACER. Tingkat kegiatan fisik diukur dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C). Hasil IMT menunjukkan 55% siswa tergolong dalam kategori kurang, 30% baik, dan 15% lebih. Dalam Tes *V Sit and Reach*, 28% siswa berada dalam kategori "baik" dan 23% "rendah". Untuk *Squat Thrust*, 48% peserta berada dalam kategori "cukup" dan 33% "rendah". *Sit-Up* menunjukkan 40% siswa berada dalam kategori "cukup" dan 30% "rendah". Dalam Tes PACER, 43% siswa berada dalam kategori "baik" dan 28% "rendah". Secara keseluruhan, hasil TKPN menunjukkan 63% siswa berada di kategori kebugaran "cukup", 20% "baik", dan 18% "kurang". Berdasarkan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C), tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa 70% siswa termasuk dalam kategori "baik" dan 30% "kurang". Walaupun mayoritas responden kurang memadai menurut IMT, tingkat kebugaran fisik mereka pada umumnya tergolong dalam kategori "cukup". Terdapat hubungan positif antara tingkat kebugaran fisik dan aktivitas fisik harian, yang terlihat dari mayoritas siswa (70%) yang berada dalam kategori aktivitas fisik "baik". Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang memadai dapat berkontribusi signifikan terhadap kebugaran fisik, meskipun Indeks Massa Tubuh (IMT) belum ideal.

Kata Kunci : *Physical Activity*; Indeks Massa Tubuh (IMT); Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan seharusnya dirancang secara menyeluruh, tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup seluruh dimensi kebutuhan siswa. Dalam era modern, terjadi pergeseran paradigma pendidikan, di mana siswa kini ditempatkan sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran, sementara dunia industri menjadi pengguna akhir dari lulusan. Oleh karena itu, seluruh komponen

yang menunjang proses pembelajaran siswa, mulai dari fasilitas, lingkungan belajar, hingga kondisi fisik dan mental peserta didik, perlu menjadi perhatian utama bagi semua pihak terkait, termasuk pemerintah dan guru. Salah satu aspek krusial yang sering terabaikan adalah kebugaran jasmani siswa, padahal kondisi fisik yang prima sangat penting untuk mendukung kesiapan belajar, meningkatkan konsentrasi, dan mencapai prestasi akademik yang optimal. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti berminat untuk menyelidiki hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SDN di Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri, sebagai sumbangan nyata dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan anak yang bersekolah. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat daya tahan kardiovaskular pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari skor tes lari 12 menit yang masih berada sedikit di bawah standar usia mereka. Kondisi ini mengindikasikan perlunya peningkatan program latihan aerobik secara terstruktur untuk mendukung aktivitas belajar sehari-hari (Husein Allsabab et al., 2024).

Dari Studi Isro'i Oktavian Gunansya & M.E. Winarno (2024) menemukan hubungan positif yang signifikan antara frekuensi aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA. Semakin sering siswa beraktivitas fisik, semakin baik pula tingkat kebugarannya. Namun penelitian oleh Fadilah & Ekayanti (2023) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SD. Namun, penelitian tersebut tidak menemukan hubungan yang signifikan antara status gizi (yang diukur dari konsumsi sayur dan buah) dengan kebugaran jasmani.

Penelitian ini mencari bagaimana hubungan antara tingkat *physical activity* dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V di SDN Wonocatur, SDN Toyoresmi, SDN Nambaan 1, dan SDN Nambaan 2?

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis dan mendapatkan pemahaman komprehensif mengenai seberapa besar pengaruh *physical activity* dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di keempat sekolah dasar tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk menyusun strategi peningkatan kualitas kebugaran fisik anak usia sekolah sejak dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur dan mengkaji hubungan antar variabel secara objektif menggunakan data numerik. Desain penelitian yang diterapkan adalah analisis deskriptif persentase, yang digunakan untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai

hubungan antara tingkat aktivitas fisik, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan kondisi kebugaran jasmani siswa dalam format persentase.

Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan, dari April hingga Mei 2025, di empat sekolah dasar di Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri, yaitu SDN Wonocatur, SDN Toyoresmi, SDN Nambaan 1, dan SDN Nambaan 2. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dari keempat sekolah tersebut yang berjumlah 92 siswa. Dari populasi tersebut, diambil sampel sebanyak 40 siswa menggunakan teknik simple random sampling untuk memastikan setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui tes, pengukuran, dan observasi langsung. Instrumen utama yang digunakan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa, yang mencakup tes IMT, *V Sit and Reach*, *Sit-up*, *Squat Thrust*, dan *PACER Test*. Selain itu, tingkat aktivitas fisik siswa diukur menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)*.

Analisis data dilakukan dengan mengolah data yang diperoleh dari hasil TKPN dan kuesioner PAQ-C. Hasil dari setiap item tes TKPN dihitung dan dikonversi menjadi skor sesuai dengan norma yang telah ditentukan untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa ke dalam kategori mulai dari kurang sekali hingga baik sekali. Sementara itu, data dari kuesioner aktivitas fisik dianalisis untuk menentukan tingkat aktivitas siswa, yang kemudian dikategorikan sebagai kurang atau baik. Seluruh hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase untuk menjawab hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil perhitungan dan analisis data yang telah dikumpulkan mengenai Indeks Massa Tubuh (IMT), tingkat kelenturan (*V Sit and Reach*), kekuatan otot perut (*Sit-Up*), daya tahan otot (*Squat Thrust* 30 detik), daya tahan kardiorespirasi (PACER), tingkat kebugaran jasmani keseluruhan (TKPN), serta tingkat aktivitas fisik siswa.

Selanjutnya, hasil tes komponen kebugaran jasmani menunjukkan variasi. Pada tes *V Sit and Reach*, sebagian besar siswa berada dalam kategori baik (28%) dan rendah (23%), sementara pada tes *Squat Thrust* 30 detik, kategori cukup mendominasi (48%), disusul oleh kategori rendah (33%). Tes *Sit-Up* juga menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori cukup (40%), diikuti oleh kategori rendah (30%). Sementara itu, hasil tes PACER menunjukkan kategori baik sebagai yang terbanyak (43%), diikuti oleh kategori rendah (28%). Secara keseluruhan, hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup (63%), dengan sebagian kecil berada pada kategori kurang (18%) dan baik (20%). Adapun hasil kuesioner aktivitas fisik mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa (70%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik, meskipun 30% lainnya masih tergolong kurang aktif. Data-data ini akan dibahas lebih lanjut untuk mengidentifikasi

korelasi antar variabel dan implikasinya terhadap kebugaran jasmani siswa.

Hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan frekuensi kategori kurang yaitu dengan 22 siswa dengan presentase 55%, pada baik 12 siswa dengan presentase mencapai 30%, lebih berjumlah 6 siswa dengan presentase mencapai 15%, sedangkan obesitas berjumlah 0 siswa dengan presentase sebesar 0%.

Tabel 1 hasil tes IMT

Kategori IMT	Ambang Batas (Z-Score)	Frekuensi	Presentase (%)
IMT kurang	< 18,5 kg/m ²	22	55%
IMT baik	18,5 - 24,9 kg/m ²	12	30%
IMT lebih	25 - 29,9 kg/m ²	6	15%
Obesitas	≥ 30 kg/m ²	0	0%
TOTAL		40	100%

Hasil Tes *V Sit and Reach* menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah 7 siswa dengan presentase 18%, rendah 9 siswa dengan presentase 23%, pada kategori cukup berjumlah 7 siswa dengan presentase 18%, untuk kategori baik berjumlah 11 siswa dengan presentase 28%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 6 siswa dengan presentase 15%.

Tabel 2 hasil tes *V Sit and Reach*

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	7	18%
Rendah	9	23%
Cukup	7	18%
Baik	11	28%
Baik Sekali	6	15%
TOTAL	40	100%

Hasil Tes *Squat Thrust* 30 detik menunjukkan frekuensi dengan kategori sangat rendah 5 siswa dengan presentase 13%, rendah 13 siswa dengan presentase 33%, pada kategori cukup berjumlah 19 siswa dengan presentase 48%, untuk kategori baik berjumlah 3 siswa dengan presentase 8%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%.

Tabel 3 hasil tes *Squat Thrust* 30 detik

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	5	13%
Rendah	13	33%
Cukup	19	48%
Baik	3	8%
Baik Sekali	0	0%
TOTAL	40	100%

Hasil Tes *Sit-Up* menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah 3 siswa dengan presentase 8%, rendah 12 siswa dengan presentase 30%, pada kategori cukup berjumlah 16 siswa dengan presentase 40%, untuk kategori baik berjumlah 9 siswa dengan presentase 23%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%.

Tabel 4 hasil tes *sit up*

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	3	8%
Rendah	12	30%
Cukup	16	40%
Baik	9	23%
Baik Sekali	0	0%
TOTAL	40	100%

Hasil Tes PACER menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah berjumlah 4 siswa dengan presentase 10%, sedangkan pada kategori rendah 11 siswa dengan presentase 28%, pada kategori cukup berjumlah 8 siswa dengan presentase 20%, untuk kategori baik berjumlah 17 siswa dengan presentase 43%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%.

Tabel 5 hasil tes PACER

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	4	10%
Rendah	11	28%
Cukup	8	20%
Baik	17	43%
Baik Sekali	0	0%
TOTAL	40	100%

Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada tabel di atas menunjukkan frekuensi kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan presentase 0%, kategori kurang 7 siswa dengan presentase 18%, kategori cukup berjumlah 25 siswa dengan presentase 63%, kategori baik berjumlah 8 siswa dengan presentase 20%, sedangkan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%.

Tabel 6 hasil tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang Sekali	0	0%
Kurang	7	18%
Cukup	25	63%
Baik	8	20%
Baik Sekali	0	0%

TOTAL	40	100%
--------------	----	------

Hasil dari kuesioner aktivitas fisik menunjukkan frekuensi kurang sebanyak 12 siswa dengan presentase 30%, sedangkan 28 siswa dengan presentase 70% tergolong kategori baik.

Tabel 7 hasil tes aktivitas fisik

Indek Aktivitas Fisik	Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
< Median	Kurang	12	30%
> Median	Baik	28	70%
TOTAL		40	100%

Berdasarkan data yang terkumpul dari siswa SDN di Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri, terlihat bahwa indeks massa tubuh mayoritas siswa (55%) berada dalam kategori kurang, sebuah kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks seperti keterbatasan ekonomi keluarga, tingkat pendidikan, dan asupan nutrisi yang belum memadai. Meskipun demikian, hasil tes kebugaran jasmani secara keseluruhan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (63%) berada pada kategori "cukup", yang mengindikasikan adanya potensi untuk peningkatan. Analisis lebih lanjut pada komponen kebugaran menunjukkan variasi, dengan daya tahan kardiorespirasi (PACER) yang relatif lebih baik dibandingkan kekuatan otot (*Sit-Up*, *Squat Thrust*). Menariknya, mayoritas siswa (70%) menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang baik, namun masih ada 30% yang tergolong kurang aktif. Temuan ini menguatkan adanya korelasi positif antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani, di mana siswa yang lebih aktif cenderung memiliki kebugaran yang lebih baik. Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) yang mayoritas di bawah standar dan tingkat kebugaran yang "cukup" menjadi area krusial untuk investigasi lebih lanjut.

Secara umum, hasil tes kebugaran jasmani siswa menunjukkan variasi yang cukup signifikan antar individu. Beberapa siswa sudah berada pada kategori baik hingga sangat baik, tetapi sebagian lainnya masih berada pada kategori kurang. Temuan ini menegaskan perlunya strategi pembelajaran PJOK yang lebih berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani secara menyeluruh, agar tidak hanya menonjol pada aspek tertentu saja (Allsabab et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini berhasil mencapai tujuannya untuk memahami hubungan antara aktivitas fisik, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Kecamatan Ngasem.

Kesimpulan utama yang dapat ditarik adalah terdapat hubungan yang positif antara tingkat aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Ditemukan bahwa mayoritas siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik juga menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang tergolong cukup. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin aktif seorang siswa bergerak dan berolahraga, maka semakin baik pula kondisi kebugaran jasmaninya.

Temuan menarik lainnya adalah, meskipun sebagian besar siswa dalam kategori kurang berdasarkan pengukuran IMT, tingkat kebugaran jasmani mereka secara umum tidak berada pada level yang rendah. Ini membuktikan bahwa aktivitas fisik yang memadai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kebugaran jasmani, bahkan ketika Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa belum tergolong ideal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup aktif memegang peranan penting dan menjadi salah satu faktor kunci dalam upaya menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik anak.

DAFTAR RUJUKAN

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*.
- Allsabab, M. A. H., Sugito, Weda, Lusianti, S., Putra, R. P., Puspodari, Muharram, N. A., & Pratama, B. A. (2024). Pencegahan Obesitas Melalui Pengamatan Indeks Massa Tubuh Anak-anak Muhammad. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 5(1), 108–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19116>
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Journal JIP*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Fitri, D. H. (2023). *Aktifitas Fisik dan Status Gizi Siswa Kelas VIII dan IX di MTS Negeri* 1. 1(3), 24–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2065>
- Hermanto, & Komaini, A. (2019). PROFIL TENTANG KEMAMPUAN MOTORIK DAN STATUS GIZI ANAK SUKU DALAM MENTAWAI. *Jurnal Stamina*, 2(8), 153–163. <http://stamina.ppi.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/141/116>
- Heru Budi Puspo Busono, Reo Prasetyo Herpandika, & Budiman Agung Pratama. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Kesehatan Kardiorespirasi Pada Anak SDN Jajartunggal III/452 Surabaya. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 344–351. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.455>



- Husada, S., & Ramadhanti, A. A. (2020). The Nutritional Status and Fatigue for Work Productivity. *Juni*, 11(1), 213–218. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.251>
- Husein Allsabab, M. A., Putra, R. P., Weda, Sugito, Puspodari, & Junaidi, S. (2024). Physical Monitoring in Swimming Athletes: Leveraging Dominant Physique as a Benchmark. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1494–1508. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3369>
- Merita, M., Aisah, A., & Aulia, S. (2018). Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 207–215. <https://doi.org/10.26553/jikm.v9i3.313>
- Rousdyanto, M. H. R., Ratimiasih, Y., & Ardiyanto, A. (2021). Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Tahun Pelajaran 2020/2021 di Sma Negeri 3 Demalang. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(1), 15–21. <https://doi.org/10.53869/jpdm.v1i1.133>
- Suharyoto, Purwacaraka, M., & Anaharotin, N. R. (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Score Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Anak Sekolah Dasar Kelas 5 dan 6 Di SDN 2 Bendilwungu Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan*, 04(03), 8–14. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK>