



SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DAN VI DI MI AL-HIDAYAH WAJAK TAHUN AJARAN 2024/ 2025

Maria Septiani Sintia Koda, Dr. Eko Hariyanto, M. Pd

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Email Korespondensi: eko.hariyanto.fik@um.ac.id, maria.septiani.2106116@students.um.ac.id

Received: 21 April 2025; Accepted: 23 Agustus 2025; Published online: 15 September 2025

Abstract

Physical education helps students maintain their physical condition. With a high level of physical fitness, a person is able to engage in activities more effectively. Students who tend to have good physical fitness levels and regularly participate in sports activities are likely to be healthier physically as adults compared to those who rarely engage in physical activities. This research was conducted to assess the physical fitness levels of fifth and sixth-grade students at MI Al-Hidayah Wajak for the 2024/2025 academic year. The study is classified as a survey with a quantitative descriptive mechanism. The population consists of 132 students, with a sample of 57 students, including 27 male students and 30 female students. The sampling method used was Proportionate Stratified Random Sampling. Data collection was done through the Indonesian Physical Fitness Test (TKSI) Phase C. The results of the study indicate the following physical fitness levels: 0 students (0%) in the excellent category, 1 student (2%) in the good category, 27 students (37%) in the average category, 29 students (51%) in the poor category, and no students in the very poor category. Overall, the physical fitness level of the fifth and sixth-grade students at MI Al-Hidayah Wajak for the 2024/2025 academic year is categorized as "poor."

Keywords: student; physical fitness; TKSI; quality education

Abstrak

Pendidikan jasmani membantu siswa untuk menjaga kondisi tubuh. Dengan taraf kebugaran jasmani yang tinggi membantu seseorang beraktivitas dengan lebih baik. Siswa yang cenderung mempunyai taraf kebugaran jasmani yang baik dan sering melaksanakan kegiatan olahraga, maka ketika dalam usia dewasa akan lebih sehat secara fisik dibandingkan dengan siswa yang jarang melakukan kegiatan olahraga. Penelitian dilaksanakan guna mengetahui taraf kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI di MI Al-Hidayah Wajak Tahun Ajaran 2024/ 2025. Penelitian termasuk dalam jenis survei dengan mekanisme deskriptif kuantitatif. Jumlah populasi 132 siswa dengan sampel sebanyak 57 siswa dengan cakupan 27 siswa laki-laki dan 30 siswa perempuan. Pemilihan sampel melalui teknik *Proportionate stratified random sampling*. Teknik pengumpulan informasi pada penelitian melalui Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Perolehan penelitian menerangkan perolehan taraf kebugaran jasmani siswa pada klasifikasi baik sekali 0 siswa (0%), klasifikasi baik 1 siswa (2%), pada klasifikasi sedang 27 siswa (37%), pada klasifikasi kurang 29 siswa (51%), serta tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang sekali. Sehingga secara keseluruhan taraf kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI di MI Al-Hidayah Wajak Tahun Ajaran 2024/ 2025 berada pada taraf "kurang".

Kata kunci: siswa; kebugaran jasmani; TKSI; pendidikan berkualitas

1. Pendahuluan

Selain meningkatkan aktifitas bergerak secara aktif bagi siswa, pendidikan jasmani juga membentuk siswa secara utuh (Syafuddin et al. 2022). Pendidikan jasmani tidak hanya membantu membentuk kebugaran siswa namun juga memberikan banyak manfaat seperti membentuk siswa secara psikologis (Arisman et al. 2022). Dengan memberikan pendidikan yang berkualitas membantu siswa memperkuat dan meningkatkan kemampuan dalam menggunakan memahirkkan keterampilan manipulatifnya (Chen et al. 2016). Pendidikan jasmani membantu peserta didik untuk menjaga kebugaran jasmani serta disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik sedang hingga berat yang bermanfaat untuk mengurangi berbagai penyakit kronis (Iserbyt et al. 2022).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh melakukan kegiatan secara fisik dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berlebih, semakin baik tingkat kebugaran seseorang maka cenderung tidak merasa cepat lelah (Agus 2012). Berdasarkan hasil penelitian (Reis et al. 2024) menyatakan bahwa, siswa yang cenderung memiliki kebugaran jasmani yang baik dan sering melakukan kegiatan olahraga, maka ketika dalam usia dewasa akan lebih sehat secara fisik dibandingkan dengan siswa yang jarang melakukan kegiatan olahraga, juga manfaat jangka panjang yang didapatkan semakin banyak jika aktivitas fisik dilakukan sejak usia yang lebih muda atau kanak-kanak. Dengan lebih aktif bergerak secara fisik, memberikan pengaruh terhadap keberhasilan dalam melaksanakan tugas yang diberikan, tidak hanya secara fisik namun juga secara akademik. Juga sejalan dengan hasil penelitian (Alterman & Gröpel 2024) yang menemukan bahwa dengan tingkat kebugaran jasmani yang bagus, mampu meningkatkan persentase kecerdasan kognitif pada siswa.

Sekolah dasar adalah lembaga pendidikan yang dirancang untuk menyiapkan siswa selama 6 tahun sebelum akhirnya naik ketahap selanjutnya (Nugraha et al. 2020). Siswa yang belajar di sekolah dasar biasanya berusia 6 hingga 12 tahun. Siswa sekolah dasar telah dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekolahnya. Selain itu siswa sekolah dasar mulai aktif melakukan gerakan yang melibatkan motorik mereka seperti pada kegiatan fisik ringan yang ditimbulkan dari hasil belajar mereka di sekolah (Istiqomah dan Suyadi 2019). Juga berdasarkan penjelasan dari (Murti 2018) yang menyatakan bahwa secara kemampuan motorik siswa sekolah dasar menyukai kegiatan yang melibatkan gerak dalam melakukan aktivitasnya.

Idealnya kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dan dipertahankan, jika siswa aktif melakukan aktivitas fisik atau berolahraga dengan durasi tertentu. Berdasarkan buku panduan yang diterbitkan oleh (Kemenkes RI 2019) menjelaskan bahwa *WHO* menganjurkan siswa sekolah melaksanakan aktivitas fisik dari derajat sedang hingga berat. *World Health Organization* (2010) Juga menganjurkan untuk jenjang usia anak serta remaja untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani seperti permainan, pendidikan jasmani atau kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas tersebut, setidaknya dilakukan sebanyak 3 kali dalam sepekan sehingga dapat mempertahankan kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan peneliti di MI Al-Hidayah Wajak, beliau menyatakan bahwa sebelumnya belum pernah melakukan pengukuran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa. Juga dikarenakan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tersebut bukan merupakan lulusan yang sesuai dengan bidang yang diajarkan di sekolah, selain itu jumlah guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang kurang, menyebabkan guru tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa. Serta

kurangnya waktu pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang hanya dilakukan seminggu 1 kali pun tidak mencukupi kebutuhan siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa atau bahkan untuk mempertahankan kebugaran tersebut. Siswa pun mudah merasa keletihan ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dan kurang memperhatikan serta memahami pentingnya memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tergugah untuk mengetahui dan meneliti kebugaran jasmani siswa dengan judul penelitian “Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Dan VI Di MI Al-Hidayah Wajak Tahun Ajaran 2024/ 2025”. Dengan tujuan untuk mengetahui taraf kebugaran jasmani siswa.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 agustus dan 22 agustus di MI Al-Hidayah Wajak. jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan penelitian survei. Dalam Penelitian ini sampel yang digunakan merupakan siswa-siswi kelas V dan VI di MI Al-Hidayah Wajak tahun ajaran 2024/2025 dengan jumlah keseluruhan 132 siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan kalkulasi rumus Slovin dengan dengan taraf toleransi 10 %. Dalam penentuan sampel menggunakan teknik *sampling Proportionate stratified random sampling* sehingga setiap kelas terwakilkan sehingga jumlah keseluruhan sampel yaitu 57 siswa dengan pembagian siswa dari kelas VA (n= 12), VB (n= 12), VI A (n= 11), VI B (n= 11), dan VI C (n= 11) dengan jumlah siswa laki-laki (n= 27) dan siswa perempuan (n= 30).

Instrumen yang akan digunakan yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang meliputi *child ball test*, *tok tok ball test*, *move the ball test*, *shuttle run 8 10 meter test* dan *600 meter run test*.

Tabel 1. Norma Penilaian Keseluruhan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C

Interval	Kategori
21 – 25	Baik Sekali
16 – 20	Baik
11 – 15	Sedang
6 – 10	Kurang
0 – 5	Kurang Sekali

Selanjutnya setelah dilakukan perhitungan keseluruhan tes sesuai dengan norma masing-masing tes, maka akan dilakukan perhitungan untuk mengetahui persentase masing-masing tes tersebut dengan akumulasi persentase $P = f / N \times 100\%$.

3. Hasil dan Pembahasan

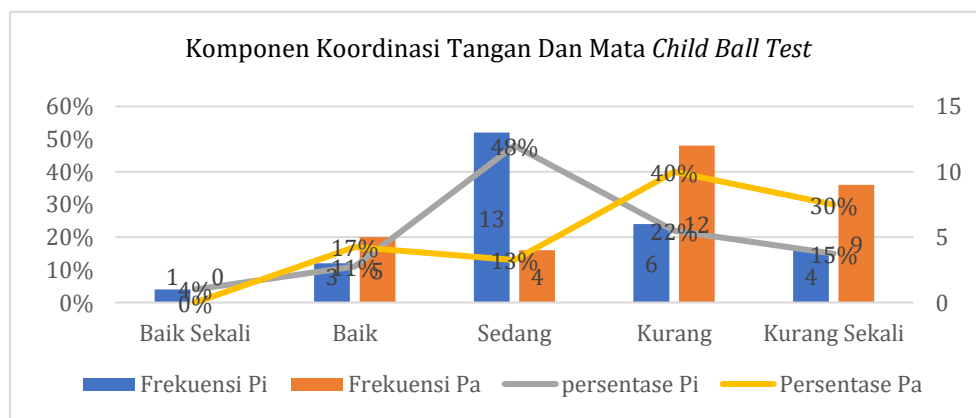
3.1 Hasil

Pengukuran taraf kebugaran jasmani dilakukan dengan melaksanakan kegiatan tes untuk kemudian didapatkan hasil yang diinginkan. Setelah didapatkan hasil pengukuran, kemudian dipresentasikan masing-masing kategori tes ke dalam tabel dan grafik.

Tabel 2. Hasil Komponen Koordinasi Tangan dan Mata *Child Ball Test*
Komponen Koordinasi Tangan dan Mata *Child Ball Test*

Jenis Kelamin	Kategori										Jumlah	
	BS		B		S		K		KS			
	n	%	N	%	n	%	n	%	N	%	n	%
Putra	1	4%	3	11%	13	48%	6	22%	4	15%	27	100%
Putri	0	0%	5	17%	4	13%	12	40%	9	30%	30	100%

Dari tabel 2. di atas dapat disimpulkan perolehan *child ball test* selama 30 detik siswa putra pada kategori baik sekali 1 siswa (4%), kategori baik 3 siswa (11%), kategori sedang 13 siswa (48%), kategori kurang 6 siswa (22%), dan kategori kurang sekali 4 siswa (15%). Sedangkan pada siswa putri pada kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 5 siswa (17%), kategori sedang 4 siswa (13%), kategori kurang 12 siswa (40%), dan kategori kurang sekali 9 siswa (30%).

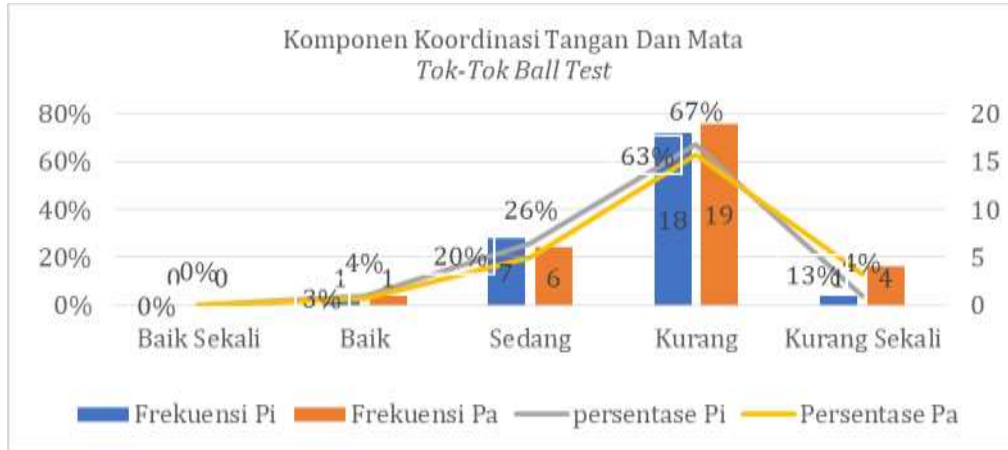


Gambar 1. Grafik Komponen Koordinasi Tangan Dan Mata *Child Ball Test*

Tabel 3. Hasil Komponen Koordinasi Tangan *Tok-Tok Ball Test*
Komponen Koordinasi Tangan dan Mata *Tok-Tok Ball Test*

Jenis Kelamin	Kategori										Jumlah	
	BS		B		S		K		KS			
	N	%	N	%	n	%	N	%	n	%	N	%
Putra	0	0%	1	4%	7	26%	18	67%	1	4%	27	100%
Putri	0	0%	1	3%	6	20%	19	63%	4	13%	30	100%

Dari tabel 3. di atas dapat disimpulkan perolehan *tok-tok ball* dengan melempar 10 bola tenis siswa putra pada kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 1 siswa (4%), kategori sedang 7 siswa (26%), kategori kurang 18 siswa (67%), dan kategori kurang sekali 1 siswa (4%). Sedangkan pada siswa putri pada kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 1 siswa (3%), kategori sedang 6 siswa (20%), kategori kurang 19 siswa (63%), dan kategori kurang sekali 4 siswa (13%).

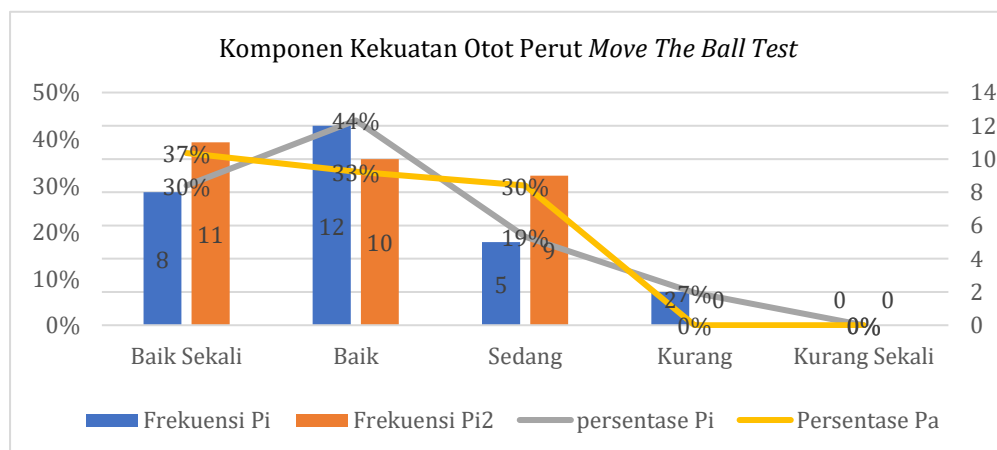


Gambar 2. Grafik Komponen Koordinasi Tangan dan Mata Tok-Tok Ball Test

Tabel 4. Hasil Komponen Kekuatan Otot Perut Move The Ball Test

Jenis Kelamin	Kategori										Jumlah	
	BS		B		S		K		KS		n	%
	N	%	N	%	N	%	n	%	N	%		
Putra	8	30%	12	44%	5	19%	2	7%	0	0%	27	100%
Putri	11	37%	10	33%	9	30%	0	0%	0	0%	30	100%

Dari tabel 4. di atas dapat disimpulkan perolehan *move the ball test* 30 detik siswa putra pada kategori baik sekali 8 siswa (30%), kategori baik 12 siswa (44%), kategori sedang 5 siswa (19%), kategori kurang 2 siswa (7%), dan kategori kurang sekali 0 siswa (0%). Sedangkan pada siswa putri pada kategori baik sekali 11 siswa (37%), kategori baik 10 siswa (33%), kategori sedang 9 siswa (30%), kategori kurang 0 siswa (0%), dan kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

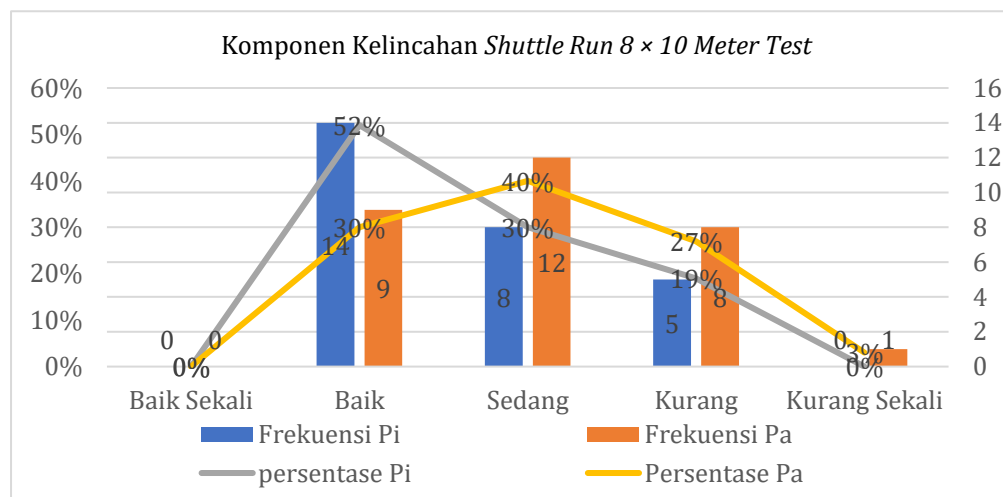


Gambar 3. Grafik Komponen Kekuatan Otot Perut Move The Ball Test

Tabel 5. Hasil Komponen Kelincahan Shuttle Run 8 × 10 Meter Test

		Komponen Kelincahan Shuttle Run 8 × 10 Meter Test											
Jenis Kelamin		Kategori										Jumlah	
		BS		B		S		K		KS			
		N	%	N	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Putra		0	0%	14	52%	8	30%	5	19%	0	0%	27	100%
Putri		0	0%	9	30%	12	40%	8	27%	1	3%	30	100%

Dari tabel 5. di atas dapat disimpulkan perolehan *shuttle run 8 × 10 meter test* siswa putra pada kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 14 siswa (52%), kategori sedang 8 siswa (30%), kategori kurang 5 siswa (19%), dan kategori kurang sekali 0 siswa (0%). Sedangkan pada siswa putri pada kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 9 siswa (30%), kategori sedang 12 siswa (40%), kategori kurang 8 siswa (27%), dan kategori kurang sekali 1 siswa (3%).

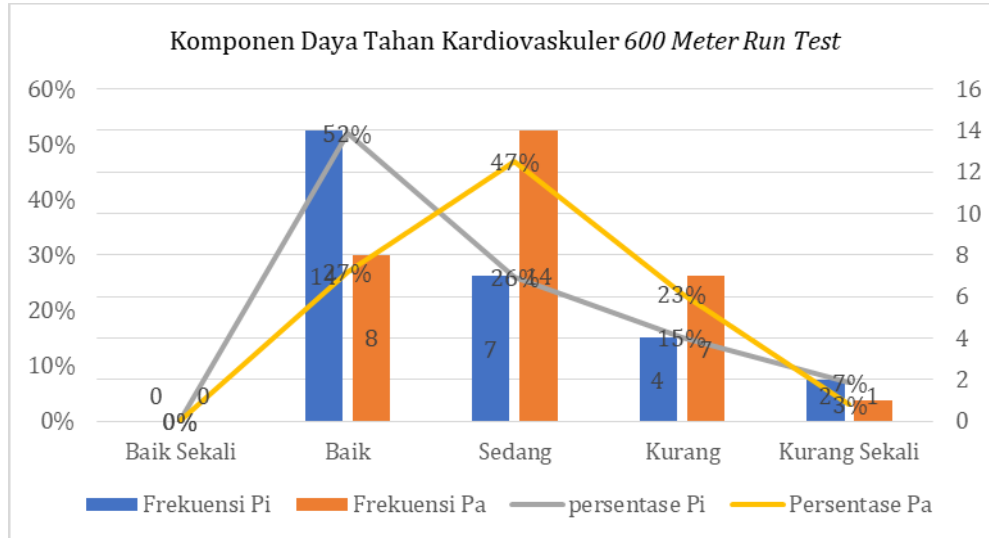


Gambar 4. Grafik Komponen Kelincahan shuttle run 8 × 10 meter test

Tabel 6. Hasil Komponen Daya Tahan Kardiovaskuler 600 Meter Run Test

		Komponen Daya Tahan Kardiovaskuler 600 Meter Run Test											
Jenis Kelamin		Kategori										Jumlah	
		BS		B		S		K		KS			
		N	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Putra		0	0%	14	52%	7	26%	4	15%	2	7%	27	100%
Putri		0	0%	8	27%	14	47%	7	23%	1	3%	30	100%

Dari tabel 6. di atas dapat disimpulkan perolehan 600 meter run test siswa putra pada kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 14 siswa (52%), kategori sedang 7 siswa (26%), kategori kurang 4 siswa (15%), dan kategori kurang sekali 2 siswa (7%). Sedangkan pada siswa putri pada kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 8 siswa (27%), kategori sedang 14 siswa (47%), kategori kurang 7 siswa (23%), dan kategori kurang sekali 1 siswa (3%).



Gambar 5. Grafik Komponen Daya Tahan Kardiovaskuler 600 meter run test

Tabel 7. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri

Jenis Kelamin	Kategori										Jumlah	
	BS		B		S		K		KS			
	N	%	N	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Putra	0	0%	1	2%	16	28%	10	18%	0	0%	27	47%
Putri	0	0%	0	0%	11	19%	19	33%	0	0%	30	53%
Jumlah	0	0%	1	2%	27	37%	29	51%	0	0%	57	100%
Persentase Kategori										Kurang		

Hasil data pada tabel 7. tersebut menunjukkan bahwa pada kategori baik sekali tidak terdapat satupun siswa. Pada kategori baik hanya terdapat 1 siswa (2%), pada kategori sedang terdapat 27 siswa (37%), pada kategori kurang terdapat 29 siswa (51%), dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang sekali.



Gambar 6. Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Dan Putri

3.2 Pembahasan

Berdasarkan data yang dianalisis dan diteliti, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI di MI Al- Hidayah Wajak Tahun Ajaran 2024/ 2025 dengan tes kebugaran siswa Indonesia yang terdiri atas komponen koordinasi tangan dan mata, kelincahan, kekuatan otot perut dan daya tahan kardiovaskuler masih tergolong “kurang”. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, yang mana sebelumnya para siswa tersebut belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKSI sesuai fasenya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mursidin, dkk (2021) yang menunjukkan taraf kebugaran jasmani siswa berada pada kelompok kurang. Namun berbeda dengan hasil penelitian Risaldi, dkk (2023) yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa cenderung berada pada kategori baik dan sedang, hal ini didasari dengan pemberian pembelajaran yang mendorong aktivitas kebugaran jasmani siswa oleh guru dan memantau kebugaran jasmani siswa tersebut. Juga hasil penelitian Fajaryanto, dkk (2022) dengan instrumen kebugaran jasmani yang berbeda namun dengan sampel siswa sekolah dasar, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori cukup. Ini juga merupakan dampak terbatasnya sarana dan prasarana yang dimiliki sehingga mempengaruhi keterampilan serta kemampuan siswa. Selain itu hasil penelitian ini menunjukkan bahwa taraf kebugaran jasmani siswa putra lebih tinggi dibandingkan siswa putri.

Perolehan kebugaran jasmani yang ditunjukan melalui berbagai tes yang diberikan oleh peneliti, memberikan gambaran terkait kebugaran jasmani siswa di di MI Al- Hidayah Wajak Tahun Ajaran 2024/ 2025 yang dominan berada pada kategori kurang, hal ini menyebabkan siswa tersebut akan mudah merasa letih ketika mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Selain itu motivasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik pun baik masih rendah dan perlu diperhatikan. Jika hal ini terus menerus tidak diperhatikan, maka akan mempengaruhi kegiatan belajar serta kurang maksimalnya penerimaan materi pembelajaran yang diberikan.

Juga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan proses pembelajaran yang dilakukan selama pelajaran oleh guru terkait. Sehingga perlu melakukan evaluasi dan terus melakukan pemeriksaan kebugaran jasmani siswa dengan instrumen yang telah divalidasi dan sesuai dengan tingkatan siswa. Juga memberikan berbagai pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan dapat memberikan motivasi bagi siswa untuk aktif belajar. Penggunaan peralatan yang sesuai pada pembelajaran pun membantu siswa menjadi lebih berani untuk mencoba dan lebih memotivasi siswa untuk mempelajari aktivitas yang mendorong peningkatan kebugaran jasmani (Sobarna & Hambali 2020). Selain dari pada itu penggunaan alat bantu pembelajaran seperti platfrom articulate storyline yang secara efektif mampu meningkatkan pengajaran kebugaran jasmani (Ardilla dkk. 2021).

Pada komponen koordinasi mata dan tangan dengan tes child ball test berada pada kategori sedang dan kurang. Dimana pada kelompok putra dominan berada di kategori sedang, sedangkan kelompok putri dominan berada di kategori kurang. Pada komponen yang sama dengan tes tok-tok ball, kelompok putra dan putri berada pada kategori kurang. Selaras dengan hasil temuan Prayoga, dkk (2023) pada komponen yang sama dan menunjukkan hasil yang berada pada tingkatan kurang. Namun hasil penelitian Wicks et al. (2015) menemukan terdapat peningkatan keterampilan gerak dari jenjang usia anak-anak hingga remaja pada komponen ini dikarenakan kelompok tersebut aktif dalam melakukan kegiatan yang melibatkan aktivitas jasmani atau fisik secara terkontrol. Juga peneliti tersebut menyarankan untuk terus melatih secara terus menerus untuk mendapatkan hasil yang optimal. Koordinasi tangan dan mata penting pada kebugaran jasmani, hal ini berguna untuk membantu suatu individu untuk melempar atau menangkap suatu objek yang diinginkan dikarenakan

memfokuskan penggunaan koordinasi antara mata dan tangan (Crawford, dkk 2004). Terdapat beberapa hal yang menjadi latar belakang kurangnya komponen kebugaran jasmani ini yaitu bahwa siswa belum pernah mencoba atau melakukan aktivitas yang mendorong peningkatan komponen tersebut. Juga diketahui bahwa tes ini belum pernah diberikan sebelumnya, sehingga wajar saja jika kemampuan siswa kurang dalam hal ini, sehingga perlu ditingkatkan. Dengan memberikan pembelajaran berbasis bermain dapat meningkatkan keterampilan dasar lempar atau menangkap (Anggraeni & Sutiarsih, 2018) serta penggunaan platform edukasi articulate storyline yang sudah dikembangkan oleh Wintoro, dkk (2021) telah terbukti mampu meningkatkan keterampilan dasar dalam melakukan keterampilan melempar.

Hasil yang diperoleh dari komponen otot perut melalui move the ball test pada kelompok putra dominan berada pada kategori baik, sedangkan pada kelompok putri dominan berada pada kategori baik sekali. Sedangkan hasil penelitian Wahid & Kurniawan (2023) menunjukkan bahwa unsur pada komponen otot perut secara keseluruhan pada kategori menengah. Hasil dari kedua komponen ini berbeda dikarenakan instrumen tes yang berbeda juga. Juga berdasarkan hasil tersebut maka kebugaran jasmani pada unsur atau komponen ini perlu dipertahankan atau ditingkatkan dengan latihan atau aktivitas fisik seperti latihan sit up yang terbukti membantu meningkatkan kekuatan otot perut dan massa otot (Dondokambey, dkk 2020). Selain itu dengan melakukan bent arms twists yang efektif untuk membantu menaikkan kualitas komponen otot perut (Herawan, dkk 2022).

Hasil yang diperoleh dari komponen kelincahan melalui shuttle run 8 x 10 run test pada kelompok putra dominan berada pada kategori baik. Sedangkan pada kelompok putri dominan berada pada kategori sedang. Hasil tersebut tidak sama dengan hasil penelitian Setiawan & Muhammad (2017) yang menemukan secara keseluruhan komponen kelincahan siswa kelas IV sampai VI di Sekolah Dasar Negeri Kutorejo II Kertosono berada di kategori sedang. Dengan memiliki keterampilan kelincahan yang baik, maka memberikan pengaruh yang baik dan berkualitas terhadap komponen kelincahan (Oktarifaldi, dkk 2019). Dari hasil yang diteliti maka komponen ini sebaiknya dipertahankan dengan latihan atau permainan yang meningkatkan komponen kelincahan seperti latihan plyometric (Chandra, dkk 2023) dan permainan hadang yang merupakan permainan tradisional dalam meningkatkan kelincahan (Nurdiansyah 2018) juga permainan modifikasi yang meningkatkan kelincahan dan kecepatan seperti permainan rakyat kucing jongkong yang terbukti mampu meningkatkan kemampuan kelincahan pada siswa sekolah dasar (Safitri dkk, 2023).

Pada komponen daya tahan kardiovaskuler dengan 600 meter run test secara keseluruhan menunjukkan hasil yang cenderung berada pada kategori baik. Namun meskipun demikian, hasil analisis pun tetap menunjukkan bahwa terdapat siswa yang berada pada kategori yang sedang dan kurang, sehingga perlu perhatian guru untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskuler ini dengan memberikan pembelajaran atau pendekatan yang membantu meningkatkan komponen ini, seperti permainan hadang yang merupakan permainan tradisional yang efektif dalam meningkatkan daya tahan jantung (Ashari 2019) atau metode bermain lain seperti bentengan, asing-asing, dan gebokan batu sebagai salah satu cara dalam meningkatkan komponen kebugaran ini (Muslim & Tang 2021).

Mempunyai kebugaran jasmani yang baik, sangat membantu aktivitas belajar siswa dalam memberikan perhatian dan kemampuan memori ingat siswa (Drozdowska et al. 2021). Dengan aktif terlibat dalam aktivitas jasmani memberikan hasil yang positif terhadap keberlangsungan hidup siswa siswa, juga memberikan imbalan positif pada kesehatan tubuh (Warburton & Bredin 2017). Guru perlu terus mendorong keaktifitasan gerak siswa di sekolah, sehingga membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Selain itu, dukungan

lingkungan dan orang tua pun mengambil imbas terhadap kebugaran jasmani siswa (Wong et al. 2024), hal ini perlu diperhatikan sehingga siswa pun tetap aktif bergerak di luar jam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Juga perbedaan jenis kelamin dan kebiasaan hidup memberikan pengaruh terhadap hasil kebugaran jasmani.

4. Simpulan

Berdasarkan data yang dianalisis dan diteliti, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI di MI Al- Hidayah Wajak Tahun Ajaran 2024/ 2025 dengan tes kebugaran siswa Indonesia yang terdiri atas komponen koordinasi tangan dan mata, kelincahan, kekuatan otot perut dan daya tahan kardiovaskuler masih tergolong “kurang”.

Daftar Rujukan

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Siatu Pengantar*. 1 ed. diedit oleh Syarifuddin. Padang: SUKABINA Press.
- Altermann, Wolfgang, dan Peter Gröpel. 2024. “Physical fitness is related to concentration performance in adolescents.” *Scientific Reports* 14(1):1–7. doi: 10.1038/s41598-023-50721-0.
- Anggraeni, Dessy, dan Sutiarsih Sutiarsih. 2018. “Peningkatan hasil belajar gerak dasar melempar melalui pendekatan bermain.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 14(1):11–17. doi: 10.21831/jpji.v14i1.21340.
- Ardilla, W. M., Wiguno L. T. H., Kurniawan A. W., dan Mu'arifin. 2021. “Pengembangan Perangkat Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Aplikasi Articulate Storyline.” *Sport Science and Health* 3(4):192–205. doi: <https://doi.org/10.17977/um062v3i42021p192-205>.
- Arisman, Maria Herlinda Dos Santos, Ardo Okilanda, Tiara Noviarini, A. Anwar Ishar, Andi T. Nahdia Walinga, dan Dede Dwiansyah Putra. 2022. “Konsep Pendidikan Jasmani Dalam Membangun Karakter Era 5.0.” *WAHANA DEDIKASI : Jurnal PKM Ilmu Pendidikan* 5(2):7.
- Ashari, M. Asri. 2019. “PERBANDINGAN PENGARUH PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL HADANG, TEROMPAH PANJANG, EGRANG TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN, KECEPATAN, DAN KESEIMBANGAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SD IMPRES 1 TENGA KABUPATEN BIMA NTB.” *Penjaskesrek* 6(2):231–39. doi: <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i2.897>.
- Chandra, Suresh, Ankita Sharma, Nitesh Malhotra, Moattar Raza Rizvi, dan Sunita Kumari. 2023. “Effects of Plyometric Training on the Agility, Speed, and Explosive Power of Male Collegiate Badminton Players.” *Journal of Lifestyle Medicine* 13(1):52–58. doi: 10.15280/jlm.2023.13.1.52.
- Chen, Weiyun, Weimo Zhu, Steve Mason, Austin Hammond-Bennett, dan Andrew Colombo-Dougovito. 2016. “Effectiveness of quality physical education in improving students’ manipulative skill competency.” *Journal of Sport and Health Science* 5(2):231–38. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.04.005>.
- Crawford, J. D., W. P. Medendorp, dan J. J. Marotta. 2004. “Spatial Transformations for Eye–Hand Coordination.” *Journal of Neurophysiology* 92(1):10–19. doi: 10.1152/jn.00117.2004.
- Dondokambey, Gertje G., Fransiska Lintong, dan Maya Moningga. 2020. “Pengaruh Latihan Sit-Up terhadap Massa Otot.” *eBiomedik* 8(2):196–201. doi: <https://doi.org/10.35790/ebm.8.2.2020.31693>.
- Drozdowska, Alina, Michael Falkenstein, Gernot Jendrusch, Petra Platen, Thomas Lücke, Mathilde Kersting, dan Kathrin Sinningen. 2021. “Interrelations of Physical Fitness and Cognitive Functions in German Schoolchildren.” *Children* 8(8):669. doi: 10.3390/children8080669.
- Fatih Prayoga, Agus Tomi, dan Dona Sandy Yudasmaria. 2023. “Survei Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan dan Kemampuan Smash pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Bululawang.” *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora* 1(4):183–94. doi: 10.59024/atmosfer.v1i4.363.
- Herawan, Irwan, Gani Kardani, dan Muhammad Nurzaman. 2022. “Pengaruh Latihan Bent Arm Twists dengan Straight Arm Twists Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Perut Dan Core.” *Jurnal Keolahragaan* 8(2):111–18.
- Iserbyt, Peter, Hans van der Mars, Hannelore Drijvers, dan Jan Seghers. 2022. “Generalization of Participation in Fitness Activities From Physical Education to Lunch Recess by Gender and Skill Level.” *Journal of Teaching in Physical Education* 1–10. doi: 10.1123/jtpe.2021-0091.
- Istiqomah, Hascita, dan Suyadi Suyadi. 2019. “Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam

- Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Sd Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta).” *El Midad* 11(2):155–68. doi: 10.20414/elmidad.v11i2.1900.
- Kemenkes, RI. 2019. *Panduan Pembinaan Kebugaran Jasmani bagi Peserta Didik Melalui UKS/UKM*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- M. Yoga Dwi Risaldi, Reo Prasetyo Herpandika, dan Budiman Agung Pratama. 2023. “Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk.” *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 4(2):224–32. doi: 10.46838/spr.v4i2.358.
- Moch. Fajaryanto, Reo Prasetyo Herpandika, dan Budiman Agung Pratama. 2022. “Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri.” *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 3(3):223–29. doi: 10.46838/spr.v3i3.277.
- Mursidin, Slamet Junaidi, dan Budiman Agung Pratama. 2021. “SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas (IV , V , VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar.” 1(1):29–32.
- Murti, Tri. 2018. “Perkembangan Fisik Motorik dan Perseptual Serta Implikasinya pada Pembelajaran di Sekolah Dasar.” *Wahana Sekolah Dasar* 26(1):21–28. doi: 10.17977/um035v26i12018p021.
- Muslim, Muslim, dan Aco Tang. 2021. “Upaya Meningkatkan Daya Tahan Cardiovascular Melalui Pendekatan Bermain d alam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.” *JKSH : Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10(1):308–13. doi: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.610>.
- Nugraha, Mohammad Fahmi, Budi Hendrawan, Anggia Suci Pratiwi, Rahmat Permana, Yopa Taufik Saleh, Meiliana Nurfitri, Milah Nurkamilah, Asti Trilesatri, dan Wan Ridwan Husen. 2020. *Pengantar Pendidikan Dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar*. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Wahid N. W dan Kurniawan A.W. 2023. “Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar.” *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 4(1):270–81. doi: 10.37742/jmpo.v4i1.77.
- Nurdiansyah, Dani. 2018. “Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility.” *JUARA : Jurnal Olahraga* 3(2):77. doi: 10.33222/juara.v3i2.238.
- Oktarifaldi, Oktarifaldi, Risky Syahputra, dan Lucy Pratama Putri. 2019. “Pengaruh Kelincahan, Koordinasi Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Usia 7 Sampai 10 Tahun.” *Jurnal MensSana* 4(2):190. doi: 10.24036/jm.v4i2.117.
- Reis, Luiza Naujorks, Cézane Priscila Reuter, Ryan Donald Burns, Clarice Maria de Lucena Martins, Jorge Mota, Adroaldo Cezar Araujo Gaya, João Francisco de Castro Silveira, dan Anelise Reis Gaya. 2024. “Effects of a physical education intervention on children’s physical activity and fitness: the PROFIT pilot study.” *BMC Pediatrics* 24(1):1–11. doi: 10.1186/s12887-024-04544-1.
- Safitri, Rima Erihani, Indra Safari, dan Tedi Supriyadi. 2023. “PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR LARI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL KUCING JONGKOK.” *Jambura Health and Sport Journal* 5(1):74–84. doi: 10.37311/jhsj.v5i1.18703.
- Setiawan, Danang Kamal, dan Heryanto Nur Muhammad. 2017. “SURVEI KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI TAHUN AJARAN 2014-2015 (Studi Pada Siswa Kelas IV, V, VI SDN Kutorejo II Kertosono).” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 05(01):12–20.
- Sobarna, Akhmad, dan Sumbara Hambali. 2020. “Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran kids atletik.” *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran* 10(1):72. doi: 10.25273/pe.v10i1.6189.
- Syafruddin, Muhammad Akbar, Andi Sahrul Jahrir, Akbar Yusuf, Ikadarny, dan Akbar Yusuf. 2022. “Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa.” *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 10(2):73–83. doi: <https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.692>.
- Warburton, Darren E. R., dan Shannon S. D. Bredin. 2017. “Health benefits of physical activity.” *Current Opinion in Cardiology* 32(5):541–56. doi: 10.1097/HCO.0000000000000437.
- Wicks, Lennon J., Rohan M. Telford, Ross B. Cunningham, Stuart J. Semple, dan Richard D. Telford. 2015. “Longitudinal patterns of change in eye–hand coordination in children aged 8–16 years.” *Human Movement Science* 43:61–66. doi: 10.1016/j.humov.2015.07.002.
- Wong, Ming Yu Claudia, Kai-ling Ou, Wing Sum Wong, Sze Sze Hon, dan Pak Kwong Chung. 2024. “Physical fitness levels and trends of kindergarteners in Hong Kong during the COVID-19 pandemic.” *Journal of Exercise Science & Fitness* 22(3):202–7. doi: 10.1016/j.jesf.2024.03.003.
- World Health, Organization. 2020. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO



Jurnal Penyuka Olahraga:

<https://ejournalrisetsadewa.com/index.php/penyukaolahraga>

Bulan 9 Tahun 2025

Vol 1, No 2.

Issn: 3123-3902

Press.

Wintoro Y. P, Wiguno L. T. H., Kurniawan A. W., dan Mu'arifin. 2021. "Pengembangan Perangkat Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Berbasis Aplikasi Articulate Storyline." *Sport Science and Health* 3(7):543-555. doi: <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p543-555>.