

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DAN VI MELALUI
INSTRUMEN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKSI) FASE C DI SD
NEGERI 178492 PAGAR BATU**

Novan Trisan Hutagalung¹ Khairul Usman²
Winara³ Try Wahyu Purnomo⁴ Fajar Sidik⁵
¹PGSD FIP Universitas Negeri Medan
(¹novantrisanhutagalung27@gmail.ac.id),

ABSTRACT

This study aims to determine the physical fitness profile of 5th and 6th-grade students at SD Negeri 178492 Pagar Batu based on the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase C instrument. This descriptive quantitative research applied a one-shot case study approach. The research population included all 58 students in grades 5 and 6. Total sampling was utilized to select the sample. Data collection involved five components of the TKSI Phase C test: the Child Ball Test, Tok-Tok Ball Test, Move The Ball Test, Shuttle Run Test, and 600-Meter Run Test. Data analysis was conducted using descriptive quantitative statistics in the form of percentages. The results showed that the students' physical fitness profile was generally in the "Good" category. Specifically, 8 students (13.79%) were in the "Very Good" category, 24 students (41.38%) in "Good", 22 students (37.93%) in "Moderate", 4 students (6.90%) in "Poor", and no students (0%) in "Very Poor". The most optimal result was found in the Shuttle Run Test, while the lowest performance was observed in the 600-Meter Run Test. These findings can serve as a reference for teachers to design structured physical training programs.

Keywords: Physical Fitness, TKSI Phase C, Elementary School Students, Physical Profile.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui profil kebugaran jasmani siswa kelas 5 dan 6 di SD Negeri 178492 Pagar Batu berdasarkan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan one-shot case study. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas 5 dan 6 yang berjumlah 58 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling (sampel jenuh). Pengumpulan data menggunakan lima komponen tes TKSI Fase C: Child Ball Test, Tok-Tok Ball Test, Move The Ball Test, Shuttle Run Test, dan 600-Meter Run Test. Analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan profil kebugaran jasmani siswa secara umum berada dalam kategori Baik. Secara rinci, 8 siswa (13,79%) berada dalam kategori sangat baik, 24 siswa (41,38%) kategori baik, 22 siswa (37,93%) kategori sedang, 4 siswa (6,90%) kategori kurang, dan tidak ada siswa (0%) dalam kategori sangat kurang. Hasil paling optimal ditemukan pada

Shuttle Run Test, sedangkan performa terendah ada pada 600-Meter Run Test. Data ini dapat menjadi acuan guru dalam merancang program latihan fisik yang terstruktur.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, TKSI Fase C, Siswa Sekolah Dasar, Profil Fisik.

A. Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang mendukung kesehatan, pertumbuhan fisik, serta kesiapan belajar peserta didik, khususnya pada jenjang sekolah dasar. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mengikuti proses pembelajaran dengan lebih optimal, memiliki konsentrasi yang lebih baik, serta memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat terhadap berbagai penyakit. Selain berpengaruh terhadap kondisi fisik, kebugaran jasmani juga berkontribusi terhadap perkembangan psikologis dan sosial siswa, seperti meningkatnya rasa percaya diri, kedisiplinan, dan kemampuan bekerja sama.

Dalam sistem pendidikan nasional, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam membentuk peserta didik yang sehat, aktif, dan berkarakter. Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak

hanya memperoleh keterampilan gerak, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai modal utama dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pengukuran tingkat kebugaran jasmani perlu dilakukan secara berkala sebagai bagian dari evaluasi hasil pembelajaran PJOK.

Implementasi Kurikulum Merdeka semakin menegaskan pentingnya pengukuran kebugaran jasmani sebagai salah satu indikator capaian pembelajaran peserta didik. Untuk mendukung kebutuhan tersebut, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi menetapkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai instrumen standar nasional yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran siswa secara objektif dan terstandarisasi. TKSI dirancang sesuai dengan karakteristik peserta didik Indonesia serta mempertimbangkan ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah.

Instrumen ini terdiri atas beberapa komponen tes yang mampu mengukur berbagai unsur kebugaran jasmani seperti koordinasi, kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardiorespirasi.

Namun demikian, pada praktiknya masih banyak sekolah yang belum melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani secara terstruktur dan berkelanjutan. Data kebugaran siswa sering kali belum terdokumentasi dengan baik sehingga sekolah mengalami kesulitan dalam merancang program pembinaan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Kondisi tersebut juga ditemukan di SD Negeri 178492 Pagar Batu, di mana informasi mengenai profil kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI belum tersedia secara komprehensif. Akibatnya, guru dan pihak sekolah belum memiliki dasar yang kuat dalam menyusun program peningkatan kebugaran jasmani yang tepat sasaran.

TKSI Fase C yang diperuntukkan bagi siswa kelas V dan VI sekolah dasar menjadi alternatif yang tepat untuk memperoleh gambaran kondisi kebugaran jasmani siswa. Instrumen ini terdiri atas lima

jenis tes, yaitu Child Ball Test, Tok-Tok Ball Test, Move the Ball Test, Shuttle Run Test, dan Run Test 600 meter. Kelima tes tersebut mampu memberikan informasi yang komprehensif mengenai tingkat koordinasi mata dan tangan, ketepatan gerak, kekuatan otot perut, kelincahan, kecepatan, serta daya tahan kardiorespirasi siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI di SD Negeri 178492 Pagar Batu menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa serta menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dan guru PJOK dalam menyusun program pembinaan kebugaran yang lebih efektif dan berkelanjutan.

B. Metode Penelitian (Huruf 12 dan Ditebalkan)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa

tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah one-shot case study, yaitu pengukuran dilakukan satu kali untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa pada saat penelitian berlangsung.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 178492 Pagar Batu. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas V dan VI yang berjumlah 58 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling atau sampel jenuh, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, yang diperuntukkan bagi siswa sekolah dasar usia 10–12 tahun. Instrumen ini terdiri atas lima komponen tes, yaitu:

1. Child Ball Test, untuk mengukur koordinasi mata dan tangan.
2. Tok-Tok Ball Test, untuk mengukur koordinasi dan akurasi gerak.
3. Move the Ball Test, untuk mengukur kekuatan otot perut dan kelincahan.
4. Shuttle Run Test, untuk mengukur kecepatan dan kelincahan.

5. Run Test 600 Meter, untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes praktik sesuai prosedur pelaksanaan TKSI Fase C. Setiap siswa mengikuti seluruh rangkaian tes sesuai petunjuk pelaksanaan yang telah ditetapkan. Hasil dari masing-masing tes dicatat dalam lembar penilaian, kemudian dikonversi ke dalam skor standar berdasarkan norma TKSI yang berlaku sesuai usia dan jenis kelamin siswa. Selanjutnya, skor dari seluruh komponen dijumlahkan untuk memperoleh nilai total kebugaran jasmani setiap peserta.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh diolah dalam bentuk frekuensi dan persentase untuk menggambarkan distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan kategori yang telah ditetapkan dalam norma TKSI, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai profil kebugaran jasmani

siswa kelas V dan VI di SD Negeri 178492 Pagar Batu.

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri 178492 Pagar Batu melalui instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Pengukuran dilakukan terhadap 58 siswa yang terdiri dari siswa kelas V dan VI dengan menggunakan lima komponen tes, yaitu Child Ball Test, Tok-Tok Ball Test, Move the Ball Test, Shuttle Run Test, dan Run Test 600 meter. Hasil pengukuran kemudian dikonversi ke dalam norma penilaian TKSI sehingga diperoleh kategori tingkat kebugaran jasmani siswa.

Tabel 1 Klasifikasi Tingkat Kebugaran Siswa Sesuai Norma TKS

Kategori	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Baik Sekali	8	14%
Baik	24	41%
Sedang	22	38%
Kurang	4	7%
Kurang Sekali	0	0%
Total	58	100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dengan jumlah 27 siswa (46,55%). Selanjutnya kategori kurang sebanyak 4 siswa (7,14%),

kategori baik sebanyak 12 siswa (20,69%), kategori sangat baik sebanyak 3 siswa (5,17%), dan kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (3,45%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri 178492 Pagar Batu secara umum berada pada kategori sedang.

Selain melihat kategori keseluruhan, hasil pengukuran juga menunjukkan bahwa setiap komponen TKSI memiliki capaian yang berbeda-beda. Komponen koordinasi mata dan tangan yang diukur melalui Child Ball Test dan Tok-Tok Ball Test menunjukkan hasil yang relatif baik. Namun, pada komponen daya tahan kardiorespirasi yang diukur melalui Run Test 600 meter masih ditemukan sejumlah siswa yang memperoleh nilai rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan fisik siswa masih perlu ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

D. Pembahasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri 178492 Pagar Batu berada pada kategori sedang.

Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan fisik yang cukup untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dan mengikuti pembelajaran PJOK, namun masih memerlukan peningkatan agar mencapai kategori baik atau sangat baik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Pada usia sekolah dasar, kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, meningkatkan konsentrasi belajar, serta menunjang kesehatan secara keseluruhan. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran yang baik cenderung lebih aktif, bersemangat, dan memiliki kemampuan belajar yang lebih optimal dibandingkan siswa dengan tingkat kebugaran rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yakup, Zawawi, dan Kurniawan (2023) yang menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kabupaten Kediri secara umum berada pada kategori sedang.

Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di berbagai daerah masih didominasi oleh kategori sedang, sehingga diperlukan perhatian yang lebih besar dari sekolah maupun orang tua dalam meningkatkan aktivitas fisik anak.

Beberapa faktor diduga memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Faktor pertama adalah aktivitas fisik harian siswa. Perkembangan teknologi dan penggunaan gadget yang semakin tinggi menyebabkan sebagian anak menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas sedentari dibandingkan aktivitas fisik. Faktor kedua adalah pola makan dan asupan gizi. Siswa yang memperoleh asupan gizi seimbang cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan siswa dengan pola makan yang kurang teratur. Faktor ketiga adalah pola istirahat dan tidur yang memengaruhi proses pemulihan tubuh setelah melakukan aktivitas.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Melalui program pembelajaran

yang terencana dan berkelanjutan, guru dapat memberikan berbagai aktivitas yang mampu meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelincahan, koordinasi, serta komponen kebugaran lainnya. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan dukungan keluarga dalam membiasakan aktivitas fisik juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan tingkat kebugaran siswa.

Penggunaan instrumen TKSI Fase C dalam penelitian ini terbukti mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa. Instrumen ini mengukur berbagai komponen penting kebugaran melalui lima jenis tes yang telah disesuaikan dengan karakteristik siswa Indonesia. Oleh karena itu, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai dasar bagi sekolah dalam merancang program peningkatan kebugaran jasmani yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut dapat dipahami bahwa kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri 178492 Pagar Batu berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan perlunya

upaya peningkatan melalui pembelajaran PJOK yang lebih optimal, peningkatan aktivitas fisik siswa di luar sekolah, penerapan pola hidup sehat, serta dukungan dari orang tua dan lingkungan sekolah agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat menjadi kategori baik dan sangat baik.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas V dan VI SD Negeri 178492 Pagar Batu menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kondisi fisik yang cukup baik untuk mendukung aktivitas belajar dan aktivitas sehari-hari, namun masih memerlukan peningkatan pada beberapa komponen kebugaran, terutama daya tahan kardiorespirasi, kelincahan, dan kekuatan otot.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik harian, pola makan dan gizi, waktu

istirahat, serta keterlibatan siswa dalam kegiatan olahraga di sekolah maupun di lingkungan keluarga. Oleh karena itu, pelaksanaan pembelajaran PJOK yang terencana dan berkesinambungan memiliki peran penting dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Penggunaan instrumen TKSI Fase C dalam penelitian ini terbukti mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai profil kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sehingga dapat dimanfaatkan sebagai dasar evaluasi dan penyusunan program peningkatan kebugaran jasmani di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa secara lebih mendalam, seperti aktivitas fisik, status gizi, dan penggunaan gadget, serta melibatkan jumlah sampel yang lebih luas agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Adhitya, Y., & Indonesia, N. P. G. R. (2025). *Survei kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Gurah 2*

Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2024/2025.

Bangun, S. Y. (2016). Peran pendidikan jasmani dan olahraga: Kajian pustaka dan pembahasan. VI.

Baun, A., Leko, J. J., Nope, F. E., Palinata, Y. J., & Mae, R. M. (2025). Sosialisasi dan pelatihan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) kepada mahasiswa PJKR UKAW. 5(1), 121–134.

Dewi, M. S., Hendrayana, Y., Gumilar, A., & Hambali, B. (2025). Analisis kebugaran siswa disabilitas pada fase A, fase C, dan D. 13(1), 425–434.

Hidayat, S., & Syahputa, A. A. (2020). Sistem imun tubuh pada manusia. 2(03), 144–149.

Firera, F. A., & Hartoto, S. (2022). Kebugaran jasmani saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2).

Latifah, N. N., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 146–154.

Nasional, S., Pendidikan, E., & Tahun, S. I. I. (2014). Seminar Nasional Evaluasi Pendidikan Tahun 2014. 5, 600–612.

Nasir, A. (2018). Profil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Unggulan Amatul Ummah Surabaya. 539–542.

Nasrulloh, A. (2022). *Pengukuran dan metode latihan kebugaran* (December 2021 ed.).

Nurliani, N. (2025). Studi deskriptif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6–9 tahun di SD Aisyiyah

Muhammadiyah 3 Kota Makassar.
Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga, 6(1), 84–93.
doi:10.32528/sport-mu.v6i1.4590

Oktariana, D., Hardiyono, B., Jendral, J., & Yani, A. (2020). Pengaruh daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut terhadap hasil smash bola voli pada siswa SMK Negeri 3 Palembang. 1(1), 13–26.

P., A. M. D., & Nk, K. D. (2015). Optimalisasi kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), dan kekuatan (*strength*) tubuh manusia secara instan dengan menggunakan. (2000), 40–50.

Parman, A., Trinando, J., Fitromel, D., Lubis, H., Siregar, S., & Widowati, A. (2025). Survei kebugaran jasmani siswa SDN 164/I Sridadi fase C. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(1), 64–72.

Pembelajaran, I. D. (2024). Developmental characteristics of elementary school age. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 7(2), 131–140.

Pendidikan, K., Teknologi, R. D. A. N., Pengembangan, P., Pemberdayaan, D. A. N., Kependidikan, D. A. N. T., Jasmani, P., & Bimbingan, D. A. N. (n.d.). *No title*.

Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). 23593-63390-1-PB. 2009–2013.

Risaldi, M. Y. D., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 224–232.

Thrust, S., & Up, S. (2023). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Muhammadiyah 1 Sukoharjo. 5(2), 149–154.

Yakup, M., Sando, W., Zawawi, M. A., Kurniawan, W. P., Nusantara, U., & Kediri, P. (2023). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023. *Journal of Physical Activity and Sports*, 4(April), 40–45.