

**Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar
kelas III, IV, dan V ditinjau dari Hasil Tes TKSI**

Sukma Nur Hanifah¹, Muhammad Alfian²

^{1,2}PPG Universitas Negeri Malang

sukma.nur.2531617@students.um.ac.id , muhammad.alfan.fs@um.ac.id

ABSTRACT

Physical fitness plays an important role in supporting the health, growth, and learning performance of elementary school students. This study aimed to analyze the physical fitness levels of Grade III, IV, and V students at SDN Percobaan 1 Malang using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). A quantitative descriptive survey was conducted involving 84 students selected through total sampling. Data were collected through TKSI and analyzed using descriptive percentages. The results showed that Grade III and IV students were predominantly in the good category (41.99% and 44.29%, respectively), while Grade V students were mostly in the poor category (34%). These findings indicate that the physical fitness levels of Grade III and IV students were better than those of Grade V students. The differences may be related to physical activity levels, sedentary behavior, gadget use, and academic workload. Therefore, schools and families need to encourage regular physical activity and active lifestyles to improve students' physical fitness.

Keywords: *Physical Fitness, Elementary School Students, Indonesian Student Fitness Test (TKSI).*

ABSTRAK

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung kesehatan, pertumbuhan, serta kemampuan belajar siswa sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran siswa kelas III, IV, dan V di SDN Percobaan 1 Malang menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 84 siswa yang dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan TKSI dan

dianalisis secara deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas III dan IV didominasi oleh kategori baik (masing-masing 41,99% dan 44,29%), sedangkan siswa kelas V sebagian besar berada pada kategori kurang (34%). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV lebih baik dibandingkan siswa kelas V. Perbedaan tersebut diduga berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik, perilaku sedentari, penggunaan gawai, serta beban akademik yang lebih tinggi pada siswa kelas V. karena itu, sekolah dan keluarga Oleh karena itu perlu menjalankan aktivitas fisik secara teratur serta penerapan gaya hidup aktif guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

A. Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar. Anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih sehat, aktif, tidak mudah lelah, dan mampu mengikuti kegiatan pembelajaran secara optimal. Temuan dari Putro & Winarno (2022) Pada usia sekolah dasar, aktivitas fisik sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan fisik, motorik, daya tahan tubuh, serta kemampuan gerak anak. Kebugaran jasmani juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan, kualitas hidup, dan kesiapan siswa dalam mengikuti berbagai aktivitas belajar di

sekolah. Oleh karena itu, upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan sejak usia dini.

Kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik, pola hidup sehat, lingkungan, dan kebiasaan sehari-hari. Menurut penelitian Puji & Candra (2026) aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, serta daya tahan tubuh. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa. *World Health Organization Team* (2025) merekomendasikan anak usia

5–17 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat minimal 60 menit setiap hari untuk memperoleh manfaat kesehatan yang optimal.

Namun, perkembangan zaman dan teknologi digital saat ini menyebabkan aktivitas fisik anak cenderung menurun. Banyak anak lebih sering menghabiskan waktu menggunakan *gadget*, bermain *game*, menonton video, atau mengakses media sosial dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar rumah. Kondisi tersebut dapat meningkatkan perilaku *sedentary* atau kurang bergerak yang berdampak pada kesehatan dan kebugaran jasmani. Hasil penelitian Fisik et al. (2026) menunjukkan bahwa tingginya *screen time* berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik serta menurunnya berbagai indikator kesehatan pada anak dan remaja.

Penggunaan *gadget* dan *screen time* yang berlebihan juga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Pernyataan dari Sales et al. (2023) Anak yang lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar cenderung memiliki peluang lebih rendah untuk memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian.

Selain itu, perilaku *sedentary* yang berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko obesitas, menurunkan daya tahan tubuh, dan menghambat perkembangan fisik anak. Oleh karena itu, keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik perlu menjadi perhatian bagi orang tua, guru, maupun sekolah.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar masih menjadi perhatian. Penelitian Larose et al. (2024) menunjukkan bahwa tingginya *screen time* berhubungan dengan rendahnya aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa. Temuan Zhao et al. (2024) juga menunjukkan bahwa anak yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik, durasi tidur, dan batas *screen time* memiliki indikator kesehatan yang lebih baik dibandingkan anak yang tidak memenuhi rekomendasi tersebut. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kebiasaan hidup siswa memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kebugaran jasmani.

Meskipun penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa sekolah dasar telah banyak dilakukan,

sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan aktivitas fisik, *screen time*, atau penggunaan instrumen tes kebugaran sebelumnya. Penelitian yang secara khusus menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), terutama pada siswa kelas III, IV, dan V masih relatif terbatas. Selain itu, perbedaan karakteristik lingkungan sekolah dan kebiasaan aktivitas fisik siswa memungkinkan munculnya hasil yang berbeda pada setiap sekolah. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat memberikan gambaran aktual mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa berdasarkan hasil TKSI.

Kondisi tersebut juga terlihat pada siswa SDN Percobaan 1 Kota Malang. Sekolah yang berada di wilayah perkotaan dengan kepadatan penduduk yang tinggi memiliki karakteristik lingkungan yang dapat memengaruhi aktivitas fisik siswa. Sebagian siswa memiliki keterbatasan ruang bermain di lingkungan tempat tinggal dan lebih sering menggunakan *gadget* saat berada di rumah. Untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa secara objektif,

diperlukan alat ukur yang sesuai, salah satunya Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III, IV, dan V SDN Percobaan 1 Kota Malang berdasarkan hasil TKSI sehingga dapat menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dalam merancang program peningkatan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Metode deskriptif digunakan untuk mengetahui dan menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian. Menurut Ardiansyah et al. (2023) penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan atau fenomena yang terjadi secara sistematis dan faktual. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa angka yang diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa

kelas III, IV, dan V SDN Percobaan 1 Kota Malang tahun ajaran 2025/2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh siswa kelas III, IV, dan V dijadikan subjek penelitian karena jumlah populasi masih dapat dijangkau oleh peneliti. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 84 siswa.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan dokumentasi. Tes yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Menurut Bile et al (2025) TKSI merupakan instrumen pengukuran kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengetahui kemampuan fisik siswa berdasarkan usia dan jenjang pendidikan. TKSI terdiri dari beberapa komponen tes, meliputi tes daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan yang disesuaikan dengan usia siswa sekolah dasar. Pelaksanaan tes dilakukan di lingkungan sekolah sesuai prosedur dan petunjuk pelaksanaan TKSI.

Data penelitian diperoleh dari skor hasil tes masing-masing siswa

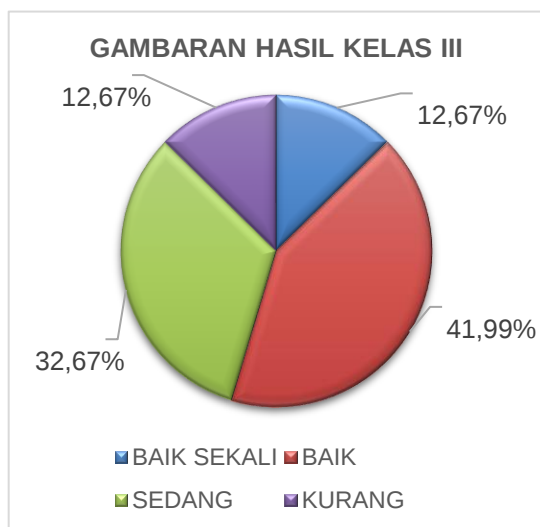
yang kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Langkah pengolahan data dilakukan dengan mengumpulkan hasil tes TKSI, memberikan skor sesuai pedoman penilaian, mengelompokkan hasil ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Menurut Balaka (2022) analisis persentase digunakan untuk mengetahui distribusi data pada setiap kategori penelitian. Hasil analisis data kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan deskripsi untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III, IV, dan V di SDN Percobaan 1 Kota Malang berdasarkan hasil TKSI.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, siswa kelas III dan IV SDN Percobaan 1 Kota Malang didominasi oleh kategori baik, sedangkan siswa kelas V lebih banyak berada pada kategori sedang dan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda pada setiap jenjang kelas. Menurut Reilly et al. (2022) perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik, pola hidup sehari-hari,

lingkungan, serta kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti berperan

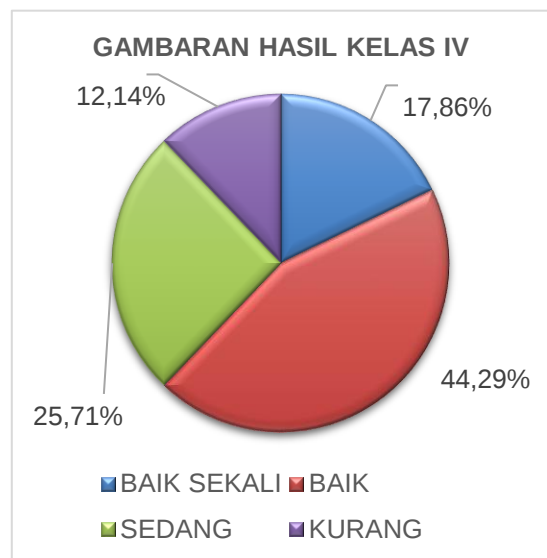
penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan jantung, kekuatan otot, serta kesehatan metabolik anak usia sekolah.



Gambar 1.1 Hasil Data kelas III

Hasil penelitian pada kelas III menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik (42%). Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa kelas III masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup tinggi. Pada usia ini, anak cenderung aktif bergerak melalui permainan yang melibatkan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian Carson et al. (2024) yang menyatakan bahwa anak yang memiliki tingkat aktivitas fisik lebih tinggi cenderung memiliki

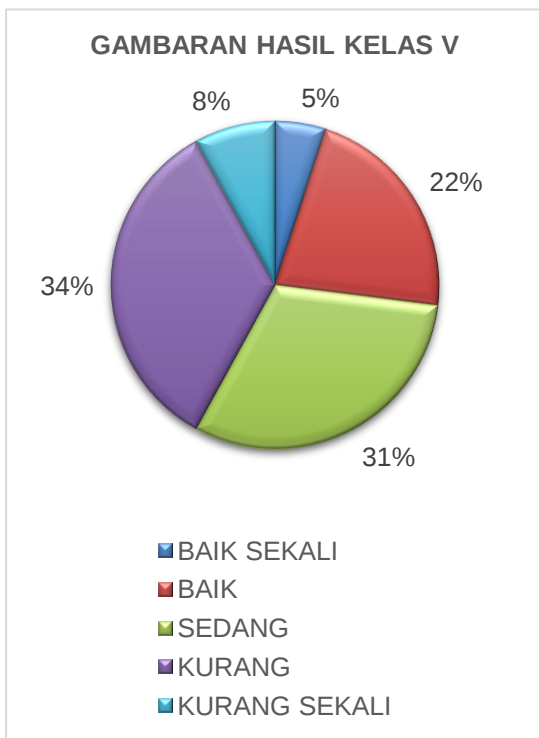
kebugaran kardiorespirasi dan kemampuan motorik yang lebih baik. Selain itu, Farhan et al. (2024) juga menegaskan bahwa aktivitas bermain aktif berhubungan langsung dengan peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar



Gambar 1.2 Hasil Data kelas IV

Hasil pada kelas IV juga menunjukkan kondisi yang relatif baik dengan dominasi kategori baik (44,29%) dan baik sekali (17,86%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas IV memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kondisi ini didukung oleh lingkungan sekolah yang memberikan ruang aktivitas fisik melalui pembelajaran PJOK dan kegiatan olahraga. Penelitian da Costa et al. (2021) menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang aktif secara fisik dapat meningkatkan

tingkat kebugaran siswa secara signifikan. Selain itu, Tremblay et al. (2022) melaporkan bahwa sekolah memiliki peran besar dalam meningkatkan aktivitas fisik anak melalui program pendidikan jasmani yang terstruktur.



Gambar 1.3 Hasil Data kelas V

Berbeda dengan kelas III dan IV, hasil penelitian pada kelas V menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kurang (34%) dan sedang (31%). Kondisi ini menunjukkan adanya penurunan kebugaran jasmani pada siswa kelas atas. Salah satu faktor utama yang diduga berpengaruh adalah meningkatnya perilaku *sedentary*.

Saat ini banyak anak menghabiskan waktu untuk menggunakan *gadget*, menonton video, atau bermain *game* sehingga aktivitas fisik menjadi berkurang. Penelitian Cahyono et al. (2022) menyebutkan bahwa perilaku *sedentary* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani anak.

Penurunan kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh meningkatnya *screen time*. Temuan Lopez-Fernandez et al. (2025) bahwa anak dengan *screen time* tinggi dan aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih besar mengalami penurunan kebugaran jasmani. Hal ini diperkuat oleh Guo et al. (2025) yang menyatakan bahwa waktu duduk yang terlalu lama tanpa aktivitas fisik berdampak langsung pada penurunan kebugaran kardiorespirasi dan peningkatan risiko obesitas pada anak. Selain itu, Faradianti (2025) menegaskan bahwa ketidakseimbangan antara aktivitas fisik, tidur, dan *screen time* berdampak pada kesehatan jangka panjang anak.

Selain faktor teknologi, peningkatan beban akademik pada siswa kelas V juga dapat

memengaruhi menurunnya aktivitas fisik. Siswa pada jenjang ini cenderung memiliki waktu belajar lebih banyak sehingga waktu untuk bermain dan berolahraga berkurang. Temuan dari Roziman, (2025) menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah seperti *active break*, permainan gerak, dan pembelajaran aktif dapat membantu mengurangi perilaku sedentary dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan. Oleh karena itu, peran sekolah sangat penting dalam menjaga keseimbangan aktivitas fisik siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas III dan IV memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa kelas V. Hasil ini memperkuat berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang cukup, lingkungan yang mendukung gerak aktif, serta rendahnya perilaku sedentary merupakan faktor penting dalam menjaga kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar (Larose et al., 2024; Zhao et al., 2024; WHO Team, 2025). Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara sekolah dan orang

tua untuk meningkatkan aktivitas fisik anak melalui pembiasaan hidup aktif, pembatasan screen time, serta peningkatan kegiatan olahraga rutin.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Percobaan 1 Kota Malang berbeda pada setiap jenjang kelas. Siswa kelas III dan IV didominasi kategori baik, sedangkan siswa kelas V didominasi kategori sedang dan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV lebih baik dibandingkan siswa kelas V. Perbedaan tersebut diduga dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik, perilaku *sedentary*, penggunaan *gadget*, dan beban akademik yang lebih tinggi pada siswa kelas atas. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan aktivitas fisik melalui pembelajaran PJOK, kegiatan olahraga sekolah, serta pembiasaan hidup aktif di lingkungan rumah dan sekolah untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam <http://Ejournal.Yayasanpendidikanzurriyatulquran.id/Index.Php/Ihsanvolume1Nomor2Juli2023> 1 Nomor 2 Juli 2023 1 Ardiansyah, Risnita, M. Syahrani Jailani teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif . *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
- Balaka, M. Y. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: CV Alfabeta. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*, 1, 130.
- Bile, R. L., Yohanes Bayo Ola Tapo, & Fransiskus Solanus Dapo. (2025). Pendampingan Simulasi Penggunaan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di Sekolah Dasar Dan Menengah. *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(4), 989–998. <https://doi.org/10.60004/komunita.v4i4.349>
- Cahyono, E. A., Wahjuni, E. S., Wibowo, S., & Cahyono, A. (2022). ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI DITINJAU DARI SCREEN TIME, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI. 5(2), 59–65.
- Carson, V., Draper, C. E., Okely, A., Reilly, J. J., & Tremblay, M. S. (2024). Future Directions For Movement Behavior Research In The Early Years. *Journal Of Physical Activity And Health*, 21(3), 218–221. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0679>
- Da Costa, B. G. G., Chaput, J. P., Lopes, M. V. V., Gaya, A. R., Silva, D. A. S., & Silva, K. S. (2021). Association Between Sociodemographic, Dietary, And Substance Use Factors And Accelerometer-Measured 24-Hour Movement Behaviours In Brazilian Adolescents. *European Journal Of Pediatrics*, 180(11), 3297–3305. <https://doi.org/10.1007/s00431-021-04112-0>
- Faradianti, E. (2025). Dampak Durasi Screen Time Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah Dasar :

- Studi Kasus Di Gorontalo. *Jurnal Of Medical Health*, 2(1), 1–11.
<https://istanajurnal.org/index.php/JMH/Index>
- Farhan Rida Satriawan, Budiman Agung Pratama, Dhedy Yuliawan, & Wing Prasetya Kurniawan. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar 1. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 6(1), 45–52.
<https://doi.org/10.37311/Jjsc.V6i1.23745>
- Fisik, A., Dasar, S. S., & Jasmani, P. (2026). *Health-Related Fitness Profiles And Physical Activity Behavior In Elementary School Students Fatoni^{1*}, Juhanis 2 , Iskandar 3 , Mohammad Dika Raswadi 4 1234 Universitas Negeri Makassar, Indonesia. 10*, 490–500.
- Guo, L., He, H., & Wang, C. (2025). Are School-Based Behavioural Interventions An Effective Strategy For Improving Physical Activity And Sedentary Behaviour In Children And Adolescents? A Meta-Analysis. *Frontiers In Pediatrics*, 13(March), 1–13.
<https://doi.org/10.3389/fped.2025.1532035>
- Larose, D., Massie, C. L., St-Aubin, A., Boulay-Pelletier, V., Boulanger, E., Lavoie, M. D., Yessis, J., Tremblay, A., & Drapeau, V. (2024). Effects Of Flexible Learning Spaces, Active Breaks, And Active Lessons On Sedentary Behaviors, Physical Activity, Learning, And Musculoskeletal Health In School-Aged Children: A Scoping Review. *Journal Of Activity, Sedentary And Sleep Behaviors*, 3(1).
<https://doi.org/10.1186/S44167-024-00068-2>
- Lopez-Fernandez, J., Serrano, C., Hernandez-Martin, A., & Martin-Sanchez, M. L. (2025). Physical Inactivity Behaviour Of European Adolescents Between 2013 And 2022. *BMC Public Health*, 25(1).
<https://doi.org/10.1186/S12889-025-25207-5>
- Puji, A., & Candra, D. (2026). *Deep Learning Practices In The Merdeka Curriculum In Elementary Schools: A Field Study At SDIT Najaahan. 2(1)*, 9–18.

- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science And Health*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.17977/Um062v4i12022p1-11>
- Reilly, J. J., Barnes, J., Gonzalez, S., Huang, W. Y., Manyanga, T., Tanaka, C., & Tremblay, M. S. (2022). Recent Secular Trends In Child And Adolescent Physical Activity And Sedentary Behavior Internationally: Analyses Of Active Healthy Kids Global Alliance Global Matrices 1.0 To 4.0. *Journal Of Physical Activity And Health*, 19(11), 729–736. <https://doi.org/10.1123/Jpah.2022-0312>
- Roziman. (2025). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik. *Jurnal Ilmiah Prodi PGMI STIT Makrifatul Ilmi Bengkulu Selatan*, (Vol. 2 No. 2 (2025): EL MAKRIFAH PGMI).
- Sales, D., Da Silva Junior, J. P., Bergamo, R. R., De Oliveira, L. C., Ferrari, G., & Matsudo, V. (2023). Association Between School Environment With Sedentary Behavior And Physical Activity Intensity In Children. *Scientific Reports*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/S41598-023-33732-9>
- Tremblay, M. S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Gonzalez, S. A., Brazo-Sayavera, J., Kalinowski, J., Katzmarzyk, P. T., Manyanga, T., Reilly, J. J., Wong, S. H. S., & Aubert, S. (2022). Active Healthy Kids Global Alliance Global Matrix 4.0—A Resource For Physical Activity Researchers. *Journal Of Physical Activity And Health*, 19(11), 693–699. <https://doi.org/10.1123/Jpah.2022-0257>
- WHO Team. (2025). WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. In *Routledge Handbook Of Youth Sport*.
- Zhao, H. H., Wu, N., Haapala, E. A., & Gao, Y. (2024). Association Between Meeting 24-H Movement Guidelines And Health In Children And Adolescents Aged 5–17 Years: A Systematic Review And Meta-Analysis.

Frontiers In Public Health,
12(May).
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1351972>