

Survei Tingkat *Skill Related Fitness* Pada Siswa Siswi Sekolah Dasar Negeri Fase C Gugus 1-5 di Kecamatan Sukun Kota Malang

Asmo Tegar Nada Satria¹, Lokananta Teguh Hari Wiguno^{2*}

^{1,2}Universitas Negeri Malang

Jl. Cakrawala No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang

*Korespondensi penulis: lokananta.teguh.fik@um.ac.id

Abstract. This research aims to identify the level of skill related fitness in Phase C students at SDN Gugus 1-5 in Sukun District, Malang City. This type of research is descriptive quantitative with survey methods. The research population was 2,124 students, with a sampling technique using proportionate stratified random sampling. The sample used was 96 students, consisting of 48 boys and 48 girls. Data collection was carried out in accordance with the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase C. Based on overall data analysis, the results obtained for each test were as follows: 40 meter running test. The test results showed that the frequency of 77 students was dominant in the very poor category. For the 8 x 10 meter shuttle run test, the test results showed that the frequency of 44 students was dominant in the good category. The child ball test results show that the frequency of 25 students is dominant in the very good category. The dynamic balance test results show that the frequency of 44 students is dominant in the good category. The vertical jump test results show that the frequency of 43 students is dominant in the poor category. Meanwhile, the hand touch reaction test results showed that the frequency of 39 students was dominant in the poor category. From these results, the school and its PJOK teachers need to provide learning programs to improve the physical fitness of their students during and outside class hours.

Keywords: skill related fitness, public elementary school, phase c students

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat *Skill related fitness* pada siswa-siswi Fase C di SDN Gugus 1-5 di Kecamatan Sukun, Kota Malang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian berjumlah 2.124 siswa, dengan teknik sampling menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Sampel yang digunakan berjumlah 96 siswa, terdiri dari 48 putra dan 48 putri. Pengumpulan data dilakukan sesuai dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Berdasarkan analisis data keseluruhan, didapatkan hasil pada setiap tes sebagai berikut: Tes lari 40 meter hasil tes menunjukkan frekuensi 77 siswa dominan pada kategori kurang sekali. Untuk tes *shuttle run* 8 x 10 meter hasil tes menunjukkan frekuensi 44 siswa dominan pada kategori baik. Tes *child ball* hasil tes menunjukkan frekuensi 25 siswa dominan pada kategori baik sekali. Tes *dynamic balance* hasil tes menunjukkan frekuensi 44 siswa dominan pada kategori baik. Tes *vertical jump* hasil tes menunjukkan frekuensi 43 siswa dominan pada kategori kurang. Sedangkan tes *hand touch reaction* hasil tes menunjukkan frekuensi 39 siswa dominan pada kategori kurang. Dari hasil tersebut, pihak sekolah beserta guru PJOK perlu memberikan program-program pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa-siswinya pada saat pembelajaran maupun di luar jam pelajaran.

Kata kunci: *skill related fitness*, sekolah dasar negeri, siswa-siswi fase c

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah sebuah proses universal dalam kehidupan manusia yang bertujuan untuk mengembangkan dan memuliakan manusia melalui pemberian pengetahuan faktual, sehingga tercapai pendidikan yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Herlambang, 2021). Sedangkan menurut Triwiyanto (2021), pendidikan

adalah proses penguatan karakter alami seseorang untuk mempertahankan kehidupan. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pondasi kemajuan suatu bangsa dapat dilihat dari skala prioritas bangsa dalam pendidikan. Dengan memperhatikan hal tersebut, penting bagi suatu negara untuk memberikan akses pendidikan yang merata dan berkualitas bagi semua warga agar dapat mencapai potensi penuh dan berkontribusi pada kemajuan masyarakat secara keseluruhan.

Pelaksanaan amanah kurikulum dalam bidang pendidikan bagi para pendidik mengacu pada beberapa peraturan-peraturan dan perundang-undangan yang relevan, salah satunya menurut Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 membahas tentang Guru dan Dosen pada Pasal 1 Ayat (1) berbunyi: Guru didefinisikan sebagai pendidik profesional dengan tugas utama Mendidik, Mengajar, Membimbing, Mengarahkan, Melatih, Menilai, dan Mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan Formal, Pendidikan dasar, dan Pendidikan menengah. Sedangkan Pasal 20 Ayat (1) berbunyi: Guru wajib merencanakan pembelajaran, Melaksanakan proses pembelajaran yang bermutu, serta Menilai dan Mengevaluasi hasil pembelajaran sesuai dengan tuntutan kurikulum. Sedangkan dalam kurikulum merdeka, pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran wajib yang harus diajarkan dari tingkat dasar hingga menengah. Guru penjas memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan tentang kesehatan, maupun kebugaran jasmani siswa.

Pendidikan jasmani adalah elemen penting dari pendidikan nasional yang harus memiliki komponen utama berupa pemikiran dan kegiatan fisik untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh (Nopiyanto *et al.*, 2019). Sedangkan menurut Sudirjo & Alif (2018), menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah tahap yang melibatkan latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran fisik, kemampuan motorik, pengetahuan, kesehatan, gaya hidup, perilaku sportif, serta kecerdasan emosional. Berdasarkan penjelasan tersebut, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah pendidikan yang sangat penting, terutama bagi siswa sekolah dasar, karena dapat meningkatkan kebugaran mereka.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan tugas dan aktivitas harian tanpa harus mengalami kelelahan berlebihan, sehingga tubuh masih memiliki sumber energi untuk melanjutkan kegiatan lainnya (Lengkana & Muhtar,

2021). Sedangkan menurut Winarno (2006), unsur-unsur kebugaran jasmani dibagi menjadi dua, yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health-Related Fitness*), adapun komponennya meliputi: kelenturan, komposisi tubuh, daya tahan otot, kekuatan otot, serta daya tahan jantung dan paru. Serta kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill-Related Fitness*), adapun komponennya meliputi: waktu reaksi, daya ledak, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan. Menurut Aqhla (2023), dalam upaya memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani dapat menjadi salah satu aktivitas bagi siswa. Oleh karena itu, dengan memperhatikan karakter dan perkembangan siswa.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh DeMet & Wahl-Alexander (2019), tingkat kebugaran anak saat ini cenderung menurun dikarenakan gaya hidup yang tidak aktif maupun pola makan yang kurang sehat. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan obesitas dan masalah kesehatan lainnya pada anak-anak. Maka dari itu, Komponen *skill related fitness* sangat penting dalam pendidikan jasmani karena dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berbagai olahraga dan aktivitas fisik. Sedangkan menurut Bedaso *et al.* (2023), kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen, dimana salah satu komponen pentingnya adalah *skill related fitness* yang mengacu pada kemampuan fisik yang terkait dengan keterampilan olahraga. Hal ini mencakup komponen-komponen seperti kecepatan, *power*, koordinasi, waktu reaksi, kelincahan, dan keseimbangan yang berfokus pada peningkatan keterampilan.

Penerapan kurikulum merdeka belajar pada mata pelajaran PJOK adalah cara yang diambil oleh pemerintah dengan salah satu tujuannya adalah meningkatkan kebugaran siswa (Hardi *et al.*, 2024). Adapun capaian pembelajaran (CP) pada fase C meliputi: Peserta didik diharapkan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai modifikasi pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dengan dasar penerapan konsep dan prinsip gerak yang tepat. Mereka juga menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, peserta didik menunjukkan perilaku tanggung jawab pribadi dan sosial secara konsisten dalam jangka waktu yang lebih lama, dan meyakini nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas jasmani (DATADIKDASMEN, 2024).

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2019), hasil RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 penduduk usia ≥ 10 tahun di Jawa

Timur memiliki prevalensi aktivitas fisik yang masih rendah yaitu sebesar 25,2%. Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil Survei Kesehatan Indonesia (2023), dijelaskan bahwa penduduk kelompok usia 10-14 tahun proporsi aktivitas fisiknya memiliki prevalensi kurang yaitu sebesar 58%. Sedangkan penelitian dari Pratamalloh *et al.* (2023), siswa berusia 10-12 tahun di Kecamatan Gedangan, Kabupaten Malang, tingkat kebugaran jasmaninya menunjukkan kategori "kurang sekali" dengan persentase sebesar 61,67%. Berdasarkan paparan data tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwasanya kebugaran jasmani pada anak berusia 10-12 tahun di Jawa Timur, terutama di Kabupaten Malang, masih terbilang rendah. Maka dari itu, perlu dilakukannya penelitian mengenai pengukuran tingkat *skill related fitness* pada siswa-siswi di sekolah dasar tingkat fase C, yang umumnya berusia 10-12 tahun, di Kecamatan Sukun, Kota Malang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1-5 di Kecamatan Sukun, diperoleh beberapa informasi bahwasanya pembelajaran materi kebugaran jasmani dilaksanakan pada kelas tinggi saja dan pembelajaran dilaksanakan sekali dalam satu minggunya. Guru PJOK di sekolah tersebut juga belum pernah melakukan pengukuran yang spesifik terkait *skill related fitness* yang sesuai dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Selain itu, belum adanya peneliti yang melakukan penelitian terhadap tingkat *skill related fitness* di SDN Gugus 1-5, Kecamatan Sukun. Maka dari itu, diperlukan penelitian lebih lanjut yang bertujuan untuk mengetahui tingkat *skill related fitness* siswa di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1-5 Kecamatan Sukun.

Dengan mempertimbangkan latar belakang masalah tersebut, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul "Survei Tingkat *Skill Related Fitness* Pada Siswa Siswi Sekolah Dasar Negeri Fase C Gugus 1-5 Di Kecamatan Sukun Kota Malang".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei dan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai alat pengumpulan data. Sedangkan untuk jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian deskriptif kuantitatif. Hal tersebut selaras dengan tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan variabel yaitu tingkat *skill related*

fitness pada siswa Fase C di SDN Gugus 1-5 di Kecamatan Sukun. Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri yang terletak di Gugus 1-5 Kecamatan Sukun, dengan populasi siswa kelas 5 berjumlah 1.052 orang, sedangkan kelas 6 berjumlah 1.072 orang, sehingga total populasi mencapai 2.124 siswa (Dapo Pendidikan, 2023).

Sampel adalah sebagian dari populasi itu sendiri yang dipilih untuk dapat mewakili keseluruhan populasi, sedangkan sampling adalah metode pengumpulan data atau penelitian yang memungkinkan penentuan sampel yang tepat untuk digunakan dalam penelitian tersebut (Amin *et al.*, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah & Dede (2022), untuk teknik sampling, peneliti menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Dimana dalam teknik ini merupakan pengambilan sampel dengan proporsi untuk mendapatkan penghitungan sampel yang representative untuk dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi sehingga mendapatkan subjek dari beberapa wilayah atau strata yang ditentukan dengan keseimbangan atau sebanding dari jumlah banyak subjek dari beberapa wilayah. Untuk menemukan jumlah pada sampel penelitian, peneliti menggunakan rumus Slovin (Winarno, 2017).

Setelah dilakukannya perhitungan sampel dengan menggunakan rumus Slovin, didapatkan hasil keseluruhan sampel sebanyak 96 siswa (48 putra dan 48 putri). Selanjutnya untuk menentukan berapa banyaknya sampel yang akan diambil dari setiap kelompok atau strata dalam suatu populasi agar representatif menggunakan rumus proporsional terhadap ukuran populasi setiap kelompok atau strata tersebut (Subhan, 2017). Dari perhiungan tersebut, diperoleh data sampel pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Perwakilan sekolah pada setiap gugus dan perwakilan sampel

GUGUS	PERWAKILAN SEKOLAH DI SETIAP GUGUS	JUMLAH POPULASI	PERWAKILAN				TOTAL
			KELAS 5		KELAS 6		
			PA	PI	PA	PI	
1	SDN Sukun 1	165	5	4	4	5	18
2	SDN Bakalan Krajan 1	169	7	6	6	7	26
3	SDN Gadang 1	148	5	5	5	5	20
4	SDN Kebonsari 2	165	4	4	4	4	16
5	SDN Bandulan 3	88	4	4	4	4	16
JUMLAH SAMPEL			25	23	23	25	96

Adapun alasan peneliti memilih SDN yang ada pada tabel 1 sebagai perwakilan sekolah pada setiap gugusnya, dikarenakan sekolah tersebut memiliki jumlah populasi

siswa yang sangat banyak dibandingkan sekolah-sekolah yang lain. Hal tersebut merupakan pengambilan sampel dengan proporsi untuk mendapatkan penghitungan sampel yang representatif sehingga mendapatkan subjek dari gugus tersebut. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif. Penelitian ini menggunakan instrumen yang mengadopsi pada tes Tes Kebugaran Siswa Indonesia pada siswa tingkat Fase C (TKSI KEMDIKBUD, 2024). Untuk tes ada 6 jenis dan memiliki nilai validitas dan reliabilitas, sebagai berikut:

Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas Pada Masing-masing Tes

No	Tes	Validitas	Reliabilitas
1	Tes Lari 40 m	Validitas sebesar 0.416 (valid).	Reliabilitas sebesar 0.519 (reliabilitas sedang).
2	<i>Suttle Run 8 x 10m</i>	Validitas sebesar 0.645 (valid).	Reliabilitas sebesar 0.473 (reliabilitas sedang).
3	<i>Child Ball</i>	Validitas sebesar 0.511 (valid).	Reliabilitas sebesar 0.494 (reliabilitas sedang).
4	<i>Dynamic Balance</i>	Validitas sebesar 0.347 (valid).	Reliabilitas sebesar 0.732 (reliabilitas tinggi).
5	<i>Vertical Jump</i>	Validitas sebesar 0.805 > 0.103 (r hitung > r tabel) memiliki validitas tinggi.	Reliabilitas sebesar 0.683 (reliabilitas tinggi).
6	<i>Hand Touch Reaction</i>	Validitas sebesar 0.323 > 0.103 (r hitung > r tabel) memiliki validitas rendah.	Reliabilitas sebesar 0.732 (reliabilitas tinggi).

Tabel 3. Norma Tes *Skill Related Fitness* Putra

Lari 40 m	<i>Suttle Run 8x10 m</i>	<i>Child Ball</i>	<i>Dynamic Balance</i>	<i>Vertical Jump</i>	<i>Hand Touch Reaction</i>	Skor
s.d – 6.3”	≤ - 23.18	≥ - 17	81 - 100	≥ - 46	≤ - 0.80	5
6.4” – 6.9”	23.19 - 27.19	14 - 16	61 - 80	38 - 45	0.81 - 1.09	4
7.0” – 7.7”	27.20 - 30.18	11 - 13	41 - 60	31 - 37	1.10 - 1.39	3
7.8” – 8.8”	30.19 - 34.20	8 - 10	21 - 40	24 - 30	1.40 - 1.69	2
8.9” - Dst	≥ - 34.21	≤ - 7	≤ - 20	≤ - 23	≥ - 1.70	1

Tabel 4. Norma Tes *Skill Related Fitness* Putri

Lari 40 m	<i>Suttle Run 8x10 m</i>	<i>Child Ball</i>	<i>Dynamic Balance</i>	<i>Vertical Jump</i>	<i>Hand Touch Reaction</i>	Skor
s.d – 6.7”	≤ - 24.58	≥ - 14	81 - 100	≥ - 42	≤ - 0.91	5
6.8” – 7.5”	24.59 - 28.29	11 - 13	61 - 80	34 - 41	0.92 - 1.21	4
7.6” – 8.3”	28.30 - 31.02	8 - 10	41 - 60	28 - 33	1.22 - 1.51	3
8.4” – 9.6”	31.03 - 35.75	5 - 7	21 - 40	21 - 27	1.52 - 1.81	2
9.7” - Dst	≥ - 35.76	≤ - 4	≤ - 20	≤ - 20	≥ - 1.82	1

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kategori merupakan alat yang digunakan dalam penelitian untuk membantu dalam proses pengumpulan, analisis, dan interpretasi data. Sedangkan skor digunakan

sebagai alat untuk mengukur data sehingga dapat dianalisis secara statistik dan dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan dalam penelitian. Berikut ini keterangan skor dan kategori menurut (TKSI KEMDIKBUD, 2024):

Skor 5 : Menyatakan kategori “Baik Sekali”.

Skor 4 : Menyatakan kategori “Baik”.

Skor 3 : Menyatakan kategori “Sedang”.

Skor 2 : Menyatakan kategori “Kurang”.

Skor 1 : Menyatakan kategori “Kurang Sekali”.

Tabel 5. Hasil Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 meter

Kategori	Skor	Frekuensi	
		Putra	Putri
“Baik Sekali”	5	0	0
“Baik”	4	0	0
“Sedang”	3	2	0
“Kurang”	2	11	6
“Kurang Sekali”	1	35	42
Jumlah		48	48

Hasil olah data tes Lari 40 meter menunjukkan bahwa kecepatan siswa putra menunjukkan frekuensi 35 dan putri menunjukkan frekuensi 42. Secara keseluruhan dominan pada klasifikasi kurang sekali.

Tabel 6. Hasil Distribusi Frekuensi Tes *Suttle Run* 8x10 meter

Kategori	Skor	Frekuensi	
		Putra	Putri
“Baik Sekali”	5	18	10
“Baik”	4	23	21
“Sedang”	3	4	12
“Kurang”	2	3	5
“Kurang Sekali”	1	0	0
Jumlah		48	48

Hasil olah data tes *Suttle Run* 8x10 meter menunjukkan bahwa kelincahan siswa putra menunjukkan frekuensi 23 dan putri menunjukkan frekuensi 21. Secara keseluruhan dominan pada klasifikasi baik.

Tabel 7. Hasil Distribusi Frekuensi Tes *Child Ball*

Kategori	Skor	Frekuensi	
		Putra	Putri
“Baik Sekali”	5	21	4
“Baik”	4	1	5
“Sedang”	3	12	10
“Kurang”	2	10	12
“Kurang Sekali”	1	4	17
Jumlah		48	48

Hasil olah data tes *Child Ball* menunjukkan bahwa koordinasi siswa putra menunjukkan frekuensi 21 dominan pada klasifikasi baik sekali dan putri menunjukkan frekuensi 17. Secara keseluruhan dominan pada klasifikasi kurang sekali.

Tabel 8. Hasil Distribusi Frekuensi Tes *Dynamic Balance*

Kategori	Skor	Frekuensi	
		Putra	Putri
“Baik Sekali”	5	8	15
“Baik”	4	24	20
“Sedang”	3	12	11
“Kurang”	2	4	2
“Kurang Sekali”	1	0	0
Jumlah		48	48

Hasil olah data tes *Dynamic Balance* menunjukkan bahwa keseimbangan siswa putra menunjukkan frekuensi 24 dan putri menunjukkan frekuensi 20. Secara keseluruhan dominan pada klasifikasi baik.

Tabel 9. Hasil Distribusi Frekuensi Tes *Vertical Jump*

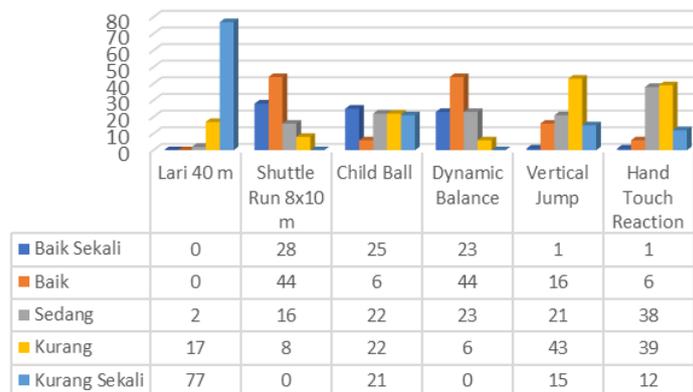
Kategori	Skor	Frekuensi	
		Putra	Putri
“Baik Sekali”	5	1	0
“Baik”	4	9	7
“Sedang”	3	10	11
“Kurang”	2	23	20
“Kurang Sekali”	1	5	10
Jumlah		48	48

Hasil olah data tes *Vertical Jump* menunjukkan bahwa daya ledak siswa putra menunjukkan frekuensi 23 dan putri menunjukkan frekuensi 20. Secara keseluruhan dominan pada klasifikasi kurang.

Tabel 10. Hasil Distribusi Frekuensi Tes *Hand Touch Reaction*

Kategori	Skor	Frekuensi	
		Putra	Putri
“Baik Sekali”	5	1	0
“Baik”	4	5	1
“Sedang”	3	22	16
“Kurang”	2	13	26
“Kurang Sekali”	1	7	5
Jumlah		48	48

Hasil olah data tes *Hand Touch Reaction* menunjukkan bahwa waktu reaksi siswa putra menunjukkan frekuensi 22 dominan pada klasifikasi sedang dan putri menunjukkan frekuensi 26. Secara keseluruhan dominan pada klasifikasi kurang.



Gambar 1. Diagram Hasil Distribusi Frekuensi *Skill Related Fitness* Pada Setiap Tes

3.2 Pembahasan

Pada Tes *Skill related fitness* terdapat 6 komponen. Setelah tes dilakukan pada keenam komponen, masih banyak menunjukkan hasil pada kategori kurang. Oleh karena itu perlu diberikan program tambahan melalui aktivitas gerak tambahan maupun bentuk permainan untuk meningkatkan *Skill related fitness* pada siswa. Adapun pembahasan mengenai hasil penelitian sebagai berikut:

Komponen pertama yang diuji dalam *skill related fitness* adalah kecepatan dengan menggunakan tes lari 40 meter. Hasil dari tes ini menunjukkan bahwa siswa putra dan putri secara keseluruhan, cenderung berada pada kategori kurang sekali. Oleh karena

itu, perlu ditingkatkannya unsur kecepatan pada siswa. Menurut penelitian oleh Nurislamiyati *et al.* (2020), aktivitas gerak *tuck jump* dan *squat jump* secara signifikan dapat meningkatkan kecepatan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Neviantoko *et al.* (2020), juga menemukan bahwa aktivitas gerak seperti *snake drill five cone*, *in-out-shuffle*, *v-drill* dan *lateral two in the hole* berdampak positif untuk meningkatkan kelincahan maupun kecepatan. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni *et al.* (2019), Mengambil kesimpulan bahwa aktivitas gerak *ladder carioca* memberikan dampak positif dalam meningkatkan kecepatan.

Komponen kedua yang diuji dalam *skill related fitness* adalah kelincahan dengan menggunakan tes *suttle run* 8x10 meter. Hasil dari tes ini menunjukkan bahwa siswa putra dan putri secara keseluruhan dominan pada kategori baik, maka unsur kelincahan ini perlu dipertahankan dan jika perlu ditingkatkan. Adapun program latihan yang cocok untuk meningkatkan kelincahan dalam website TKSI Kemdikbud sebagai berikut: lari angka 8 dan lari huruf T (TKSI KEMDIKBUD, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurlaily *et al.* (2024), pemberian materi permainan tradisional bentengan berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *agility* pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian Pradana *et al.* (2024), dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan siswa. Hal ini disebabkan oleh gerakan yang dominan dalam permainan ini, yaitu berlari, yang secara langsung meningkatkan kemampuan motorik anak dan berkontribusi pada perkembangan komponen fisik, terutama kelincahan.

Komponen ketiga yang diuji dalam *skill related fitness* adalah koordinasi dengan menggunakan tes *child ball*. Hasil tes ini menunjukkan siswa putra dominan pada kategori baik sekali, sedangkan siswa putri dominan pada kategori kurang sekali. Maka dari itu, komponen koordinasi ini dapat dipertahankan bagi putra sedangkan untuk putri harus ditingkatkan. Adapun aktivitas gerak yang cocok untuk meningkatkan koordinasi sebagai berikut: Bola Keranjang, *Toss to opposite hand* dan *Two Handed Bounce Catch* (TKSI KEMDIKBUD, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ali, 2023), Permainan engklek melatih koordinasi karena melibatkan koordinasi antara otak dan kaki saat melompat. Setiap pemain juga memiliki strategi, seperti cara melempar yang tepat dan memilih gaco atau batu dengan bentuk datar agar tidak memantul keluar dari kotak saat dilemparkan. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2023),

kemampuan motorik kasar anak dapat ditingkatkan dengan permainan boy-boyan, salah satunya pada koordinasi mata-tangan.

Komponen keempat yang diuji dalam *skill related fitness* adalah keseimbangan dengan menggunakan tes *dynamic balance*. Hasil dari tes ini menunjukkan bahwa siswa putra dan putri secara keseluruhan dominan berada pada kategori baik, maka komponen keseimbangan ini perlu dipertahankan dan jika perlu ditingkatkan. Adapun aktivitas gerak yang cocok untuk meningkatkan keseimbangan diantaranya menyentuh cone dengan kaki dan melihat objek (TKSI KEMDIKBUD, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dhanang (2019), permainan tradisional egrang bambu melibatkan penggunaan sepasang bambu sebagai alat untuk berjalan yang bermanfaat untuk mengontrol serta mengembangkan kemampuan motorik anak-anak. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Mujtahidin & Rachman (2022), juga menyatakan bahwa permainan egrang batok kelapa berpengaruh terhadap keseimbangan statis maupun dinamis pada kelompok anak yang diberi perlakuan.

Komponen kelima yang diuji dalam *skill related fitness* adalah daya ledak dengan menggunakan tes *vertical jump*. Hasil dari tes ini menunjukkan bahwa siswa putra dan putri secara keseluruhan dominan berada pada kategori baik kurang, maka komponen daya ledak ini perlu ditingkatkan. Adapun aktivitas gerak yang cocok untuk meningkatkan daya ledak diantaranya; *X hoop, split lunges, frog jump, chair jump, dan burpee* (TKSI KEMDIKBUD, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pembayun *et al.* (2018), melalui aktivitas gerak *box jump* yang mencakup *single leg depth jump, jump to box, dan depth jump* signifikan untuk peningkatan kekuatan dan kemampuan ledakan otot kaki. Syamsudar *et al.* (2020), juga menjelaskan bahwa power otot tungkai siswa dapat ditingkatkan lebih efektif dengan aktivitas gerak *squat jump*. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Supriyadi & Wulandari (2023), aktivitas gerak *skipping* juga dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada siswa.

Komponen keenam yang diuji dalam *skill related fitness* adalah waktu reaksi dengan menggunakan tes *hand touch reaction*. Hasil dari tes ini menunjukkan bahwa siswa putra dan putri secara keseluruhan dominan berada pada kategori kurang sekali. Maka dari itu, komponen waktu reaksi ini perlu ditingkatkan. Adapun aktivitas gerak yang cocok untuk meningkatkan waktu reaksi diantaranya *traffic light games, reactive stick drill, dan sentuh benda* (TKSI KEMDIKBUD, 2024). Menurut penelitian yang

dilakukan oleh Syawang *et al.* (2024), waktu reaksi dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas gerak melalui media visual, audio, sentuhan, refleksi, maupun *drill*.

Berdasarkan penjelasan para ahli diatas dapat dijadikan acuan untuk merancang program tambahan melalui aktivitas gerak maupun melalui permainan tradisional guna untuk meningkatkan unsur-unsur yang ada dalam *skill related fitness* siswa. Sedangkan hasil analisis data yang telah dipaparkan, tingkat *skill related fitness* pada siswa dominan pada kategori kurang, baik siswa putra maupun putri. Siswa putra memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa putri, untuk putra dominan pada kategori sedang dan untuk putri dominan pada kategori kurang. Hal tersebut dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya jenis kelamin, pola hidup sehat, dan status gizi.

Perbedaan jenis kelamin yang mempengaruhi tingkat *skill related fitness* siswa-siswi tersebut. Siswa perempuan mengalami pubertas lebih awal, tumbuh lebih tinggi, dan sering kali memiliki berat badan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki (Nardina *et al.*, 2022). Hal ini selaras dengan pendapat (Sudirjo & Alif, 2018), Koordinasi motorik pada anak laki-laki menunjukkan perkembangan minimal selama masa pubertas awal namun meningkat secara signifikan setelahnya. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rosselli *et al.* (2020), adanya perbedaan gender yang penting dalam persepsi hambatan kebugaran jasmani maupun aktivitas fisik di kalangan anak-anak, yang terkait dengan tingkat kebugaran jasmani maupun aktivitas fisik aktual. Secara khusus, prevalensi peserta yang mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan WHO lebih rendah di kalangan anak perempuan, yang juga merasakan hambatan yang jauh lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki di semua hambatan yang diteliti. Kesenjangan ini turut menyebabkan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dan siswa putri.

Kebugaran jasmani siswa juga memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizinya (Yeni & Surahman, 2019). Pada siswa sekolah dasar kelas IV, V, dan VI, aktivitas fisik, kebiasaan hidup sehat, serta status gizi memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kebugaran jasmani (Samudera *et al.*, 2024). Hal tersebut juga selaras dengan penelitian Cornia & Adriani (2018), yang menegaskan bahwa, tingkat kebugaran jasmani yang tinggi berhubungan dengan status gizi yang baik. Maka dari itu, perlu adanya pola makan yang baik agar gizi dalam tubuh dapat terpenuhi dan dapat

meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Selain itu, pola hidup sehat seperti tidur dan istirahat yang cukup berdampak pada tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal tersebut didukung oleh pendapat Gunarsa & Wibowo (2021), bahwa menjaga kualitas tidur yang baik sama dengan menjaga kebugaran jasmani. Selain itu, Ghrouz *et al.* (2019), juga menyatakan bahwa ditemukan hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur dan tingkat kebugaran dengan kesehatan mental.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, tingkat *Skill related fitness* siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri Gugus 1-5 Kecamatan Sukun Kota Malang Berdasarkan analisis data keseluruhan, didapatkan hasil pada setiap tes sebagai berikut: Tes lari 40 meter menunjukkan bahwa kecepatan siswa putra dan putri dominan pada kategori kurang sekali dengan frekuensi sebanyak 77 siswa. Tes *suttle run* 8x10 meter menunjukkan bahwa kelincahan siswa putra dan putri dominan pada kategori baik dengan frekuensi sebanyak 44 siswa. Tes *child ball* menunjukkan bahwa koordinasi siswa putra dan putri dominan pada kategori baik sekali dengan frekuensi sebanyak 25 siswa. Tes *dynamic balance* menunjukkan bahwa keseimbangan siswa putra dan putri dominan pada kategori baik dengan frekuensi sebanyak 44 siswa. Tes *vertical jump* menunjukkan bahwa daya ledak siswa putra dan putri dominan pada kategori kurang dengan frekuensi sebanyak 43 siswa. Tes *hand touch reaction* menunjukkan bahwa waktu reaksi siswa putra dan putri dominan pada kategori kurang dengan frekuensi sebanyak 39 siswa. Oleh karena itu, disarankan kepada pihak sekolah termasuk guru PJOK untuk mengimplementasikan program pembelajaran seperti memberikan tugas tambahan aktivitas fisik kepada siswa setelah jam sekolah sebagai bentuk peningkatan kebugaran jasmani siswa-siswinya.

DAFTAR REFERENSI

Ali, M. (2023). Meningkatkan Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Anak Melalui Permainan Tradisional. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 2(2), 61–67. <https://doi.org/10.62870/josita.v2i2.22485>

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). *Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian*. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Anggraeni, D. C., Muhammad, M., & Sulistyarto, S. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Slaloms Dan Ladder Carioca Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7618>
- Aqhla, F. H. (2023). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Dengan Metode Bermain dalam Pendidikan Jasmani. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 1(01), Article 01. <https://doi.org/10.59561/jpko.v1i01.53>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, -. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3901/>
- Bedaso, A. S., Enyew (PhD), D., & Mekonnen (PhD, S. (2023). *Effects Of Regular Exercise On Some Selected Skill Related Physical Fitness Components Of Female Students Of Bole Hiddasie Primary School, Bole Sub City, Addis Ababa City Administration, Ethiopia*. <http://ir.haramaya.edu.et/hru/handle/123456789/6419>
- Cornia, I. G., & Adriani, M. (2018). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo. *Amerta Nutrition*, 2(1), 90. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.90-96>
- Dapo Pendidikan. (2023). *Data Peserta Didik Nasional—Dapodikdasmen*. <https://dapo.kemdikbud.go.id/pd>
- DATADIKDASMEN. (2024). Capaian Pembelajaran (CP) Implementasi Kurikulum Merdeka SD Fase C. *Datadikdasmen.Com*. <https://www.datadikdasmen.com/2022/08/cp-ikm-fase-c.html>
- DeMet, T., & Wahl-Alexander, Z. (2019). Integrating Skill-Related Components of Fitness into Physical Education. *Strategies*, 32(5), 10–17. <https://doi.org/10.1080/08924562.2019.1637315>
- Dhanang, R. (2019). *Analisis Gerak Permainan Tradisional Egrang Pada Anak Usia 10 – 12 Tahun*. <https://www.researchgate.net/publication/342801997>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>

- Ghrouz, A. K., Noohu, M. M., Dilshad Manzar, Md., Warren Spence, D., BaHammam, A. S., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep and Breathing*, 23(2), 627–634. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa*. 09. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Hardi, V. J., Nurhuda, A. M., & Verianti, G. (2024). Penerapan Kurikulum Merdeka Pada Mata Pelajaran PJOK di level Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v5i1.109>
- Herlambang, Y. T. (2021). *Pedagogik: Telaah Kritis Ilmu Pendidikan dalam Multiperspektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- Mujtahidin, S., & Rachman, S. A. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Batok Terhadap Keseimbangan Anak Kelompok A Di RA Hidayatul Ihsan NW Tebaban. *Tut Wuri Handayani : Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 1(3), 130–135. <https://doi.org/10.59086/jkip.v1i3.159>
- Nardina, E., Astuti, D., Suryana, W., Hasanah, R., Hasanah, L., Mariyana, N., Sulung, N., Triatmaja, R., Retnauli, S., Niken, B., & Argaheni, M. (2022). *Tumbuh Kembang Anak*. Kudus: Yayasan Kita Menulis.
- Neviantoko, G. Y., Mintarto, E., & Wiriawan, O. (2020). Pengaruh Latihan Five Cone Snake Drill, V-Drill dan Lateral Two In The Hole, In Out Shuffle terhadap Kelincahan dan Kecepatan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), Article 2. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9039>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Arwin. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Kota Bengkulu: Zara Abadi "Publish Your Creations".
- Nurislamiyati, K. R., Jatmiko, T., Pd, S., & Kes, M. (2020). *Pengaruh Latihan Tuck Jump Dan Jump Squat Terhadap Power Otot Tungkai Dan Kecepatan*. <https://fotografi-tp.unesa.ac.id/index.php/8/article/view/35786/31829>
- Nurlaily, K. S. D., Noordia, A., Sudijandoko, A., Sulistyarto, S., & Susanto, I. H. (2024). Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Agility Pada Siswa

- Sekolah Dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/2>
- Pembayun, D. L., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 87. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12006
- Pradana, R. W. P., Herpandika, R. P. H., & Weda, W. (2024). Optimalisasi Kelincahan Siswa Sekolah Dasar dengan Permainan Tradisional Gobak Sodor di SD Islam Ar Rohmah Tulungagung. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.595>
- Pratamalloh, H. B., Hariyanto, E., Januarto, O. B., & Wiguno, L. T. H. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun Siswa Sekolah Dasar Se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 5(3), 278–289. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p278-289>
- Rosselli, M., Ermini, E., Tosi, B., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., & Modesti, A. (2020). Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1582–1589. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.005>
- Samudera, F. D. B., Wahjuni, E. S., & Hidayat, T. (2024). Dampak Status Gizi, Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Pasar Ikan Sidoarjo. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.6145>
- Subhan, A. (2017). *Pengaruh Kompetensi, Kepuasan Kerja Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Guru (Studi pada SMK Negeri di Kota T.* <https://doi.org/10.25157/adpen.v5i1.140>
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Supriyadi, K. A., & Wulandari, I. (2023). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 5 Bukittinggi*. 6(7). <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1368>

- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). SKI 2023 Dalam Angka. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan / BKPK Kemenkes*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Syamsudar, B., Kusmayadi, D., & Jaman, H. N. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 21–31. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.4>
- Syawang, S. D. A., Azkia, F. I., Bahari, I., Syamsina, J. N., Luthfiadi, D. H., Ramadhani, A. N., & Mulyana, A. (2024). Pengaruh Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Individu di Era Industri 4.0. *Jurnal Nakula : Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 2(3), 221–233. <https://doi.org/10.61132/nakula.v2i3.807>
- TKSI KEMDIKBUD. (2024). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia*. (online). (<https://tski.kemdikbud.go.id>), diakses 25 Februari 2024
- Triwiyanto, T. (2021). *Pengantar pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahyudi, N. (2023). *Pengembangan Permainan Tradisional Boy-Boyan Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Kelompok B di TK Rinjani Unram Tahun 2023 | Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*. <http://www.jipp.unram.ac.id/index.php/jipp/article/view/1693>
- Winarno, M. E. (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, FIP Univ. Negeri Malang.
- Winarno, M. E. (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Um Pres
- Yeni, H. O., & Surahman, F. (2019). Hubungan Status Gizi Terhadap Kemampuan Motorik Di SD Negeri 17 Koto IV Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. *Refleksi Edukatika : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.24176/re.v9i2.3021>