



Survei Tingkat *Skill Related Fitness* Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus 1-4 Fase C di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang

Mohamad Falih Munawiri¹, Lokananta Teguh Hari Wiguno^{2*}

^{1,2}Universitas Negeri Malang

Jl. Cakrawala No.5, Sumber Sari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145

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

Abstract. Carrying out this study aims to determine the value of physical fitness related to skills in students at SDN Gugus 1-4, Kedungkandang District, Malang City, because there is no data related to physical fitness and sports teachers have never measured students' physical fitness levels. This research method uses quantitative descriptive methods with survey techniques. The subjects taken in this research were 95 students using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. The Indonesian Student Fitness Test (TKSI) is the instrument used in this research. Descriptive statistics in this study were used to analyze the data. The results of the study concluded that 53.47% of students from Gugus 1-4 State Elementary School, Kedungkandang District, Malang City were dominant in the poor category, with details of 6.74% or 8 students in the good category, 31.58% or 50 students in the medium category, 14.70% or 35 students in the poor category. , 0% or 2 students are classified as very poor.

Keywords: Skill Related Fitness; Elementary School; Phase C

Abstrak. Dilakukannya studi ini memiliki tujuan untuk mengetahui nilai kebugaran jasmani terkait keterampilan pada siswa-siswi SDN Gugus 1-4 Kecamatan Kedungkandang Kota Malang, karena belum adanya data yang terkait dengan kebugaran jasmani dan guru olahraga juga belum pernah mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Metode riset ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Subjek yang diambil dalam riset ini berjumlah 95 siswa menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan instrumen yang digunakan dalam riset ini. Statistik deskriptif dalam studi ini digunakan untuk menganalisis data. Hasil studi disimpulkan 53.47% siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus 1-4 Kecamatan Kedungkandang Kota Malang dominan pada kategori kurang, dengan rincian 6.74% atau 8 siswa termasuk kategori baik, 31.58% atau 50 siswa kategori sedang, 14.70% atau 35 siswa kategori kurang, 0% atau 2 siswa tergolong kurang sekali.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan; Sekolah Dasar; Fase C

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah upaya terencana untuk membuat lingkungan dan proses pembelajaran di mana siswa berantusias meningkatkan keagamaan, karakter, intelektual, akhlak mulia, kontrol diri, dan kompetensi yang dibutuhkan untuk diri sendiri dan masyarakat. Pendidikan merupakan tahap mendapatkan pengetahuan guna memungkinkan setiap individu (siswa) untuk mengerti, memahami, bertambah dewasa, dan menjadi lebih kritis dalam berpikir (Bp et al., 2022). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 74 Tahun 2008, Guru adalah pendidik profesional yang bertanggung jawab mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan

mengevaluasi siswa di jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Melalui pembelajaran pendidikan, peserta didik bisa mendapatkan berbagai pengalaman belajar gerak yang dikaitkan pada olahraga dan kesehatan. PJOK adalah cara edukasi aktivitas fisik dan kesehatan untuk mengubah perkembangan diri secara global. Pendidikan jasmani bertujuan untuk memaksimalkan perkembangan fisik, dan menumbuhkan perilaku positif pada belajarnya. Saat kegiatan belajar, pendidikan jasmani adalah bidang yang berpusat pada cara melindungi dan menaikkan kesegaran serta aktivitas gerak peserta didik (Yuliandra et al., 2020). Dalam hal pengembangan aspek psikomotor yang dihubungkan dengan peningkatan kebugaran fisik dan keterampilan gerak anak, program PJOK berbeda dari pendidikan lainnya (Aguss, 2020).

Kurikulum selalu berkembang dan saat ini telah menggunakan kurikulum merdeka. Dalam kurikulum merdeka, fase c diperuntukkan bagi Pendidikan Sekolah Dasar atau sederajat kelas 5 dan 6. Pada tahap ini, siswa mengorganisasikan dan menghubungkan informasi yang telah dikumpulkan selama fase B. Mereka membangun pemahaman yang lebih kuat tentang konsep-konsep kunci dan hubungannya dengan konteks yang relevan. (Maria Stefania Wae et al., 2023) membebaskan murid bergerak sesuka mereka dengan fasilitas yang telah disusun oleh pendidik dengan tujuan meningkatkan afektif, kognitif, dan keterampilan peserta didik merupakan merdeka belajar dalam pembelajaran PJOK Memang terkesan bahwa pembelajaran ini dibiarkan, seperti siswa dibebaskan melakukan berbagai aktivitas belajar sendiri.

Berdasarkan Capaian Pembelajaran (CP) Kurikulum Merdeka yang disusun oleh (Kemdikbudristek BSKAP, 2022) PJOK fase c atau umumnya pada sekolah dasar kelas V dan VI, peserta didik dituntut untuk dapat menunjukkan kemampuan untuk mengubah berbagai pola gerak dasar dan keterampilan gerak yang didasari dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, implementasi konsep dan prinsip gerak untuk mengembangkan kebugaran jasmani dan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab sosial dan personal secara konsisten dalam rentang waktu yang lebih lama, dan memahami pentingnya aktivitas jasmani.

Tingkat kebugaran masyarakat Indonesia sangatlah rendah. Selama tahun 2021–2023, ada penurunan yang signifikan dalam tingkat kebugaran masyarakat Indonesia

berusia 10–30 tahun. Pada tahun 2021, 7,87% dari populasi dalam kelompok usia ini memiliki kebugaran jasmani yang tergolong baik. Namun, angka ini menurun menjadi 5,75% pada tahun 2022 dan semakin merosot hingga 4,18% pada tahun 2023. Penurunan ini menunjukkan bahwa generasi muda menghadapi masalah serius dalam menjaga kebugaran yang berdampak pada kesehatan dan kemampuan fisik mereka di masa depan. (Kemenpora, 2023).

Pada tahun 2023 tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-15 tahun yang tergolong baik hanya 6,79%, sementara 77,12% berada dalam kategori kurang. Pada pemuda usia 16-30 tahun, hanya 5,04% memiliki kebugaran yang baik, sedangkan 83,53% masuk kategori kurang. Data ini menunjukkan rendahnya tingkat kebugaran di kalangan anak dan pemuda (Kemenpora, 2023). Studi di beberapa wilayah baru-baru ini ditemukan bahwa sebagian besar murid sekolah dasar berkebugaran rendah hingga sedang, dan hanya sedikit yang mencapai tingkat kebugaran ideal. Penelitian yang dilakukan di SD Negeri Kauman 1 Kota Malang menunjukkan bahwa mayoritas siswa usia 10 tahun memiliki tingkat kebugaran yang berada dalam kategori kurang sekali (Nur Wahid & Kurniawan, 2023). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya aktivitas fisik harian, kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang buruk, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya olahraga untuk kesehatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa anak-anak sekolah dasar harus diajarkan lebih banyak tentang kebugaran dan olahraga.

Bagi siswa sekolah dasar, kebugaran jasmani memainkan peran yang sangat krusial dalam mendukung prestasi akademis (Mulyana et al., 2024). Selain meningkatkan kemampuan fisik anak, kebugaran jasmani berkorelasi dengan kesehatan mereka secara utuh, yang mencakup kesegaran jiwa dan emosional (Safitri et al., 2024). Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan optimal, tetap aktif, dan fokus selama pembelajaran apabila siswa memiliki nilai kebugaran yang cukup. Sangat penting untuk memulai pelatihan kebugaran dan kebugaran sejak dini untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya memiliki energi yang cukup untuk mengikuti pelajaran tetapi juga mengurangi kemungkinan kelelahan, malas, atau kurang semangat, yang dapat mempengaruhi hasil belajar mereka (Rohmah & Muhammad, 2021).

Kondisi tubuh yang sehat dan bugar memainkan peran penting dalam kemampuan siswa untuk belajar. Kondisi tubuh yang bugar memungkinkan siswa berpartisipasi

secara optimal dalam aktivitas belajar. Siswa dengan kebugaran yang baik, cenderung memiliki tingkat energi, fokus, dan ketahanan terhadap kelelahan yang lebih tinggi, yang membantu mereka menyerap pelajaran dengan lebih baik. Sebaliknya, siswa yang kurang kebugarannya mungkin mengalami kesusahan dalam mengikuti pelajaran, yang dapat berdampak pada hasil akademik mereka. Mengingat bahwa setiap siswa memiliki kebutuhan kebugaran yang berbeda, penting untuk memberikan dukungan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran mereka dan, pada gilirannya, meningkatkan prestasi belajar mereka (Destriana et al., 2022).

Kebugaran jasmani dibagi menjadi dua, yaitu *Health related fitness* dan *Skill related fitness* (Zulfi, 2019). *Health related fitness* didefinisikan sebagai kesanggupan untuk melakukan aktivitas harian yang memerlukan energi, taraf dan kinerja yang terikat dengan penurunan resiko timbulnya penyakit yang berkaitan dengan minimnya gerak tubuh (Sukamti et al., 2016). *skill related fitness* merupakan kebugaran dengan melakukan aktivitas fisik dalam kegiatan olahraga atau atletik (Komala & Achmad, 2019). Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan mengacu pada kinerja dalam olahraga atau pekerjaan, dan dikaitkan dengan kinerja keterampilan motorik (Sember et al., 2023). Seseorang dengan *Skill Related Fitness* yang bagus dapat menumbuhkan taraf hidup secara keseluruhan untuk menangani kondisi darurat yang terkadang memerlukan kesiapan (Knapik et al., 2019). Dengan tingkat kemampuan terbaik guna menguatkan orang dalam melakukan gerak badan komponen kebugaran jasmani sangatlah penting (Keliat et al., 2019).

Pentingnya dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui tingkat *skill related fitness* pada siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus 1-4 Fase c di kecamatan Kedungkandang Kota Malang. Pada Penelitian (Sando et al., 2023) tentang survei kebugaran jasmani siswa kelas 5 dan 6 SDN Sidomulyo 2 di kecamatan Wates Kabupaten Kediri dengan mengadopsi tes TKSI, namun belum pernah dilakukannya penelitian pada gugus 1-4 SDN di kecamatan Kedungkandang kota Malang.

Sebagai hasil dari penelitian yang dilakukan bersama guru olahraga melalui observasi dan wawancara Sekolah Dasar Negeri Gugus 1-4 Kecamatan Kedungkandang Kota Malang, ditemukan hasil bahwasannya pelajaran kebugaran jasmani dilakukan di kelas 4, 5, dan 6 saja dan dilaksanakan satu kali dalam seminggu. Selain itu, guru olahraga yang mendidik mengatakan belum pernah mengukur tingkat kebugaran jasmani yang

sesuai dengan TKSI. Berdasarkan hal diatas, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat *Skill Related Fitness* Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus 1-4 Fase C di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang diadakan menggunakan metode deskriptif kuantitatif survei. TKSI adalah instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data. Fokus penelitian ini adalah siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus 1-4 Kecamatan Kedungkandang Kota Malang yang berada di kelas 5 (986) dan kelas 6 (932), dengan total keseluruhan populasi berjumlah 1.918 siswa. Proportionate stratified random sampling dipakai untuk pengambilan sampel. Proportionate stratified random sampling yaitu metode dengan memakai anggota populasi heterogen dan bertingkat secara proporsional (Sudaryana & Agusiady, 2022).

Pengambilan sampel dengan teknik proporsional stratified random sampling bertujuan untuk mengumpulkan sampel yang representatif dari populasi siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri Fase C Gugus 1-4 di Kecamatan Kedungkandang. Populasi ini terdiri dari beberapa kelas yang heterogen. Sehingga peneliti mengambil sampel siswa di kelas 5 dan 6 dari setiap kelas tersebut. Setelah penghitungan sampel menggunakan rumus slovin, diperoleh total sampel sebanyak 95 sampel.

Peneliti melakukan perhitungan lanjutan dengan menentukan proporsi jumlah sampel pada setiap gugus. Rumus ini dipakai untuk menghitung proporsi sampel di tiap gugus agar setiap gugus mendapatkan jumlah sampel yang sesuai dengan jumlah persentase populasi masing-masing gugus.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Sampel Pada Setiap Perwakilan Sekolah

GUGUS	NAMA PERWAKILAN SEKOLAH DI MASING-MASING GUGUS	PERWAKILAN				TOTAL
		KELAS 5		KELAS 6		
		L	P	L	P	
1	SDN LESANPURO 4	8	8	8	7	31
2	SDN MADYOPURO 1	7	7	7	7	28
3	SDN CEMOROKANDANG 2	2	2	2	2	8
4	SDN SAWOJAJAR 1	7	7	7	7	28

JUMLAH SAMPEL

95

Penelitian ini menggunakan instrumen yang mengadopsi pada tes TKSI KEMDIKBUD untuk siswa tingkat Fase C yang akan dilaksanakan pada siswa SDN kelas 5 dan kelas 6 (TKSI KEMDIKBUD, 2024). Tes ini terdiri dari 6 item antara lain: lari 40 m, shuttle run 8x10m, child ball test, dynamic balance test, vertical jump, dan hand touch reaction test.

Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas Tes TKSI

No	Tes	Validitas	Reliabilitas
1	Lari 40 meter	validitas Lari 40 meter sebesar 0.416 (valid)	reliabilitas sebesar 0.519 (reliabilitas sedang)
2	Shuttle Run 8x10m	validitas Shuttle Run 8 x 10 meter sebesar 0.645 (valid)	reliabilitas sebesar 0.473 (reliabilitas sedang)
3	Child Ball	validitas Child Ball sebesar 0.511 (valid)	reliabilitas sebesar 0.494 (reliabilitas sedang)
4	Dynamic Balance	validitas Dynamic Balance sebesar 0.298 (valid)	reliabilitas sebesar 0.734 (reliabilitas tinggi)
5	Vertical Jump	validitas Vertical jump test 0.707 (valid)	reliabilitas sebesar 0.701 (reliabilitas tinggi)
6	Hand Touch Reaction	validitas Hand Touch Reaction test 0.656 (valid)	reliabilitas sebesar 0.705 (reliabilitas tinggi)

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes praktek. Sesuai petunjuk pelaksanaan tes, seluruh sampel melaksanakan susunan tes secara teratur. Kemudian, setelah mengetahui skor tertinggi atau skor terendah pada tes *skill related fitness*, maka penilaiannya melalui norma dalam Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C (TKSI KEMDIKBUD, 2024).

Tabel 3. Norma Skill Related Fitness Putra

Lari 40 m	Suttle Run 8x10 m	Child Ball	Dynamic Balance	Vertical Jump	Hand Touch Reaction	Nilai
s.d-6,3"	≤ 23.18	≥ 17	81 - 100	46 keatas	≤ 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	0 - 20	Dst-23	≥ 1.70	1

Tabel 4. Norma Skill Related Fitness Putri

Lari 40 m	Shuttle Run 8x10 m	Child Ball	Dynamic Balance	Vertical Jump	Hand Touch Reaction	Nilai
s.d 6,7"	≤ 24.58	≥ 14	81 - 100	42 keatas	≤ 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	0 - 20	Dst-20	≥ 1.82	1

Analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan tujuan untuk menganalisis data dengan menggambarkan atau mendeskripsikan data sebagaimana adanya tanpa mencapai kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sudaryana & Agusiady, 2022).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 5. Hasil Tes Lari 40 meter Siswa Putra dan Putri

No	Klasifikasi	Putra	Putri
1	Baik sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	1	0
4	Kurang	6	10
5	Kurang sekali	41	37
	Jumlah	48	47

Tabel 5, hasil tes lari 40 meter untuk siswa putra menunjukkan 1 siswa mendapatkan kategori sedang, 6 siswa mendapatkan kategori kurang, 41 siswa mendapatkan kategori kurang sekali. Kemudian, untuk siswa putri menunjukkan 10 siswa mendapatkan kategori kurang, 37 siswa mendapatkan kategori kurang sekali.

Tabel 6. Hasil Tes Shuttle Run 8x10 meter Siswa Putra dan Putri

No	Klasifikasi	Putra	Putri
1	Baik sekali	1	0
2	Baik	15	6
3	Sedang	22	24
4	Kurang	10	15
5	Kurang sekali	0	2
	Jumlah	48	47

Tabel 6, hasil tes shuttle run 8x10 meter untuk siswa putra menunjukkan 1 siswa mendapatkan klasifikasi baik sekali, 15 siswa mendapatkan klasifikasi baik, 22 siswa mendapatkan klasifikasi sedang, 10 siswa mendapatkan klasifikasi kurang. Kemudian, untuk siswa putri menunjukkan 6 siswa mendapatkan klasifikasi baik, 24 siswa mendapatkan klasifikasi sedang, 15 siswa mendapatkan klasifikasi kurang, 2 siswa mendapatkan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 7. Hasil Tes Child Ball Siswa Putra dan Putri

No	Klasifikasi	Putra	Putri
1	Baik sekali	20	6
2	Baik	3	15
3	Sedang	12	11
4	Kurang	8	8
5	Kurang sekali	5	7
	Jumlah	48	47

Tabel 7, hasil tes Child Ball untuk siswa putra menunjukkan 20 siswa tergolong baik sekali, 3 siswa tergolong baik, 12 siswa tergolong sedang, 8 siswa tergolong kurang, 5 siswa tergolong kurang sekali. Kemudian, untuk siswa putri menunjukkan 6 siswa tergolong baik sekali, 15 siswa tergolong baik, 11 siswa tergolong sedang, 8 siswa tergolong kurang, 7 siswa tergolong kurang sekali.

Tabel 8. Hasil Tes Dynamic Balance Siswa Putra dan Putri

No	Klasifikasi	Putra	Putri
1	Baik sekali	18	19
2	Baik	30	28
3	Sedang	0	0
4	Kurang	0	0
5	Kurang sekali	0	0
	Jumlah	48	47

Tabel 8, hasil tes dynamic balance untuk siswa putra menunjukkan 18 siswa dominan baik sekali, 30 siswa dominan baik. Kemudian, untuk siswa putri menunjukkan 19 siswa dominan baik sekali, 28 siswa dominan baik.

Tabel 9. Hasil Tes Vertical Jump Siswa Putra dan Putri

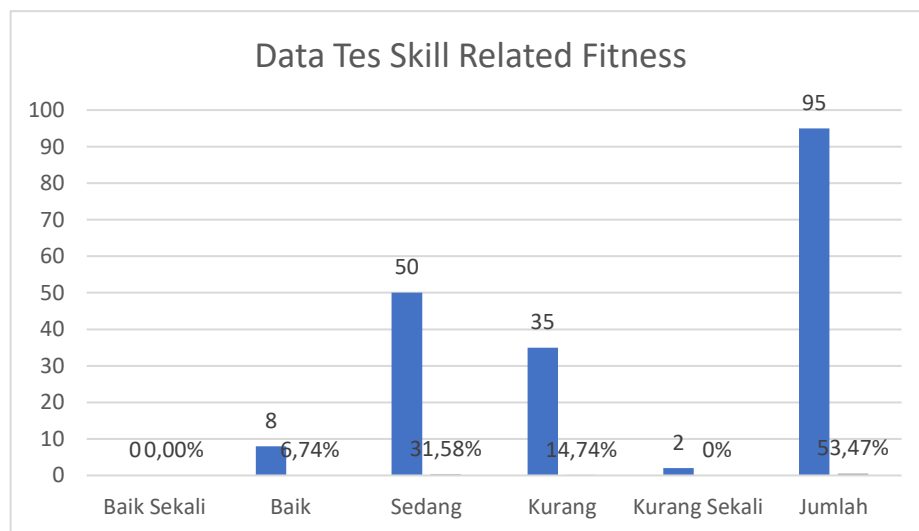
No	Klasifikasi	Putra	Putri
1	Baik sekali	0	0
2	Baik	10	9
3	Sedang	11	19
4	Kurang	19	18
5	Kurang sekali	8	1
	Jumlah	48	47

Tabel 9, hasil tes vertical jump untuk siswa putra menunjukkan 10 siswa mendapatkan klasifikasi baik, 11 putra mendapatkan klasifikasi sedang, 19 siswa mendapatkan klasifikasi kurang, 8 siswa mendapatkan klasifikasi kurang sekali. Kemudian, untuk siswa putri menunjukkan 9 siswa mendapatkan klasifikasi baik, 19 siswa mendapatkan klasifikasi sedang, 18 siswa mendapatkan klasifikasi kurang, 1 siswa mendapatkan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 10. Hasil Tes Hand Touch Reaction Siswa Putra dan Putri

No	Klasifikasi	Putra	Putri
1	Baik sekali	0	3
2	Baik	3	23
3	Sedang	38	20
4	Kurang	7	20
5	Kurang sekali	0	1
	Jumlah	48	47

Tabel 10, hasil tes hand touch reaction untuk siswa putra menunjukkan 3 siswa berkategori baik, 38 siswa termasuk kategori sedang, 7 siswa berkategori kurang. Kemudian, untuk siswa putri menunjukkan 3 siswa berkategori baik sekali, 23 siswa berkategori baik, 20 siswa berkategori sedang, 20 mendapatkan klasifikasi kurang, 1 siswa berkategori kurang sekali.



Gambar 1. Diagram Hasil Tes Skill Related Fitness

Tabel diatas mendeskripsikan, 2 siswa menunjukkan hasil kategori kurang sekali, 35 siswa menunjukkan hasil kategori kurang, 50 siswa menunjukkan hasil kategori sedang, 8 siswa menunjukkan hasil kategori baik, sementara tidak ada siswa-siswi sekolah dasar negeri gugus 1-4 fase c di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang yang menunjukkan hasil kategori sangat baik. Presentase hasil skor tes keseluruhan berjumlah 53,47%.

Hasil data penelitian menunjukkan bahwa 53,47% sampel berkategori kurang. Angka 53,47% ini dapat memberikan gambaran tentang hasil tes TKSI pada siswa-siswi sekolah dasar negeri gugus 1-4 fase c di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang yang berkategori kurang.

3.2 Pembahasan

Kesanggupan individu dalam beraktivitas sehari-hari tanpa rasa letih, namun masih menyimpan energi yang bisa digunakan untuk aktivitas berkelanjutan merupakan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat mempengaruhi perkembangan anak terutama di sekolah dasar. Pada usia ini, tingkat kebugaran sangat dibutuhkan guna mendukung perkembangannya agar optimal karena fase tersebut anak condong belajar di sekolah dan aktif bergerak.

Analisis hasil tes lari 40 meter untuk komponen kecepatan menunjukkan bahwa 47 siswa berkategori kurang dan kurang sekali. Sedangkan 47 siswi berkategori kurang dan kurang sekali, jadi komponen kecepatan ini perlu dioptimalkan. Menurut (Adhi, 2018) latihan variasi ladder drill cross over shuffle berpengaruh untuk meningkatkan unsur kecepatan. (Neviantoko et al., 2020) latihan drill, lateral two in the hole, in-out-shuffle, dan five cone snake drill terdapat dampak yang bermakna.

Hasil tes Shuttle Run 8x10 meter untuk komponen kelincahan menunjukkan bahwa 22 siswa putra masuk pada klasifikasi sedang, 10 siswa masuk pada klasifikasi kurang. Sedangkan 24 siswi putri masuk pada kategori sedang, 15 siswa masuk pada kategori kurang. Perlu ditingkatkannya komponen kelincahan. Menurut (Mohammad Hasan Basri & Noer Wahid Riqzal Firdaus, 2020) latihan speed, agility and quickness(SAQ) dapat memberikan dampak peningkatan kelincahan.

Hasil tes Child Ball untuk komponen koordinasi mata dan tangan menunjukkan bahwa 13 siswa putra berkategori kurang dan kurang sekali. Sedangkan 15 siswi putri tergolong kurang dan kurang sekali. Perlu ditingkatkannya unsur koordinasi. Menurut Menurut (Widanti et al., 2021) latihan Brain Gym berpengaruh terhadap kenaikan kemampuan koordinasi mata dan tangan.

Hasil analisis tes Dynamic Balance Test untuk komponen keseimbangan menunjukkan bahwa 30 siswa putra tergolong baik. Sedangkan 19 siswi tergolong baik sekali. Dari hasil keseluruhan dominan pada klasifikasi baik dan baik sekali. Maka unsur keseimbangan untuk selalu dipertahankan. Untuk meningkatkan unsur keseimbangan

agar mendapatkan hasil maksimal, menurut (Rahman et al., 2022) tandem stance, heel stand, heeltoe walking, knee marching, sit-to-stand exercise, dapat memaksimalkan unsur keseimbangan. Menurut (Anjasmara et al., 2021) kombinasi calf raise exercise dan core stability exercise berpengaruh dalam peningkatan keseimbangan tubuh.

Hasil tes Vertical Jump untuk komponen daya ledak menunjukkan bahwa 19 siswa putra masuk pada kategori kurang, 8 siswa masuk pada kategori kurang sekali. Sedangkan 19 siswi putri masuk pada kategori sedang, 18 siswa masuk pada kategori kurang. Maka perlu ditingkatkan unsur daya ledak. Menurut (Pembayun et al., 2018) dampak yang bermakna juga dapat dilakukan dengan latihan jump to box, depth jump. (Syamsudar et al., 2020) latihan squat jump digunakan untuk peningkatan power otot tungkai.

Hasil tes Hand Touch Reaction untuk komponen waktu reaksi menunjukkan bahwa 38 siswa putra masuk pada klasifikasi sedang, 7 siswa masuk pada klasifikasi kurang. Sedangkan 20 siswa masuk pada kategori sedang, 20 siswi masuk pada kategori kurang. Perlu ditingkatkannya komponen waktu reaksi. Menurut (Yusfi et al., 2024) latihan shuttle run digunakan untuk memaksimalkan komponen kecepatan reaksi atlet. Menurut (Huang et al., 2023) latihan plyometric dan metode beban berdampak dalam peningkatan kecepatan reaksi.

Untuk memperoleh kebugaran yang bagus dapat dicapai dengan menggabungkan berbagai aspek. Pertama, menurut (Due & Tapo, 2024) untuk menjaga kebugaran, gerak fisik yang kuat perlu dilakukan sedini mungkin dan teratur sehingga menjadi kebiasaan yang positif bagi siswa. Kedua, Menurut (Henjilito, 2019) bahwasanya siswa memiliki status gizi yang baik dalam prosesnya akan membantu peningkatan kebugaran fisiknya. Ketiga, pada umumnya latihan kebugaran jasmani yang baik dilakukan 3-5 kali seminggu, tetapi dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan latihan tersebut hanya dilakukan satu kali seminggu dengan waktu yang sedikit, untuk memaksimalkan kebugaran jasmani peserta didik frekuensi latihan masih sangatlah kurang (Rifaldi et al., 2023).

Dari penjabaran diatas bahwasannya, aktivitas gerak fisik sangat penting dilakukan sejak dini oleh siswa untuk menjaga kebugaran fisik, dimana kebiasaan ini akan membantu siswa membentuk kebiasaan yang sehat serta positif. Dengan mengoptimalkan gizi akan memudahkan siswa dalam proses peningkatan kebugaran

jasmaninya, baik buat putra ataupun putri. Selanjutnya, frekuensi latihan memiliki pengaruh terhadap kebugaran fisik anak, kurangnya frekuensi latihan dalam memaksimalkan kebugaran jasmani yang dapat menghambat perkembangan fisik siswa.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SDN fase c gugus 1-4 di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang termasuk pada kategori kurang. Sangat penting bagi peserta didik dengan kebugaran fisik yang baik, guru olahraga beserta pihak Sekolah Dasar Negeri gugus 1-4 Kecamatan Kedungkandang Kota Malang untuk selalu memperhatikan tingkat kebugaran peserta didik dengan cara mengukur tingkat kebugaran jasmaninya atau membuat program pelajaran dalam mengoptimalkan kebugaran jasmani. Dengan demikian, kebugaran jasmani siswa melalui hasil tersebut dapat terus terpantau dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Adhi, Y. N. (2018). PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL CROSSOVER SHUFFLE TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN. 02(7). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/25134/23025>
- Agus, A., & Fizon, J. I. (2021). PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP DENGAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KOORDINASI MATA TANGAN PEMAIN TENIS LAPANGAN. 6. <http://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.165>
- Anjasmara, B., Widanti, H. N., & Mulyadi, S. Y. (2021). Kombinasi Calf Raise Exercise dan Core Stability Exercise Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh pada Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 46–52. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17162>
- Bp, A. R., Munandar, S. A., Fitriani, A., & Karlina, Y. (2022). PENGERTIAN PENDIDIKAN, ILMU PENDIDIKAN DAN UNSUR-UNSUR PENDIDIKAN. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul/article/view/7757/4690>
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Due, Y. J., & Tapo, Y. B. O. (2024). SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR. 11. <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v11i1.76013>

- Henjilito, R. (2019). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SMAN 1 BANGKINANG KABUPATEN KAMPAR. 6(1). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/17417>
- Huang, H., Huang, W.-Y., & Wu, C.-E. (2023). The Effect of Plyometric Training on the Speed, Agility, and Explosive Strength Performance in Elite Athletes. *Applied Sciences*, 13(6), 3605. <https://doi.org/10.3390/app13063605>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KECUKUPAN GIZI. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Kemdikbudristek BSKAP. (2022). Fase Preliminar Fase A a Fase E Fase F Fase G & H. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Riset Dan Teknologi Republik Indonesia*, 53(9), 1–36.
- Kemenpora. (2023). Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023: Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. *Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia*. https://img-deputi3.kemenpora.go.id/files/document_file/2024/06/25/34/1143laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2023.pdf
- Knapik, A., Brzęk, A., Famuła-Waż, A., Gallert-Kopyto, W., Szydłak, D., Marcisz, C., & Plinta, R. (2019). The relationship between physical fitness and health self-assessment in elderly. *Medicine*, 98(25), e15984. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015984>
- Komala, R., & Achmad, E. K. (2019). 16. Perbedaan Status Kebugaran Berdasarkan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Gizi Pada Mahasiswi Gizi Fkm UI. <http://download.garuda.go.id/article.php?article>
- Maria Stefania Wae, Bernabas Wani, & Dek Ngurah Laba Laksana. (2023). Elementary School Sport and Health Physical Education Curriculum Design in Independent Curriculum Learning. *Journal Physical Health Recreation*, 3(2), 218–226. <https://doi.org/10.55081/jphr.v3i2.1094>
- Mohammad Hasan Basri & Noer Wahid Riqzal Firdaus. (2020). LATIHAN SPEED, AGILITY AND QUICKNESS (SAQ) UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA ATLET FUTSAL PUSLATCAB TAHUN 2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(2), 62–65. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1033>
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. Al, Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Aak Sekolah Dasar Melalui Olahraga Fisik. *IMEIJ: Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712. <https://ejournal.indo-intellectual.id/index.php/imeij/article/view/1151>
- 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), 154. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9039>

Survei Tingkat Skill Related Fitness Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus 1-4 Fase C di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang

- Nur Wahid, W., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.77>
- 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
- Rahman, F., Budi, I. S., Al Athfal, M. A., Hisanah, H. A., & Haya, A. F. (2022). PROGRAM LATIHAN KESEIMBANGAN UNTUK PENINGKATAN PROFIL KESEIMBANGAN INDIVIDU LANJUT USIA: CRITICAL REVIEW. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKEK BANDUNG*, 14(1), 23–30. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i1.1852>
- Rifaldi, M., Ihsan, N., & Febrian, M. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. 6(2). <http://jpdo.pj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1391/619/>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., Mulyana, A., Wetan, C., Cileunyi, K., Bandung, K., & Barat, J. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://journal.unimar-amni.ac.id/index.php/sidu/article/view/2108>
- Sando, M. Y. W., Zawawi, M. A., & Kurniawan, W. 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 (JPAS)*, 4(1), 40–45. <https://doi.org/10.53869/jpas.v4i1.192>
- Sember, V., Đurić, S., Starc, G., Leskošek, B., Sorić, M., Kovač, M., & Jurak, G. (2023). Secular trends in skill-related physical fitness among Slovenian children and adolescents from 1983 to 2014. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(11), 2323–2339. <https://doi.org/10.1111/sms.14456>
- Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). *Buku Penelitian Kuantitatif (1st ed.)*. Yogyakarta. Penerbit Deepublish.
- Sukanti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). PROFIL KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS KESEHATAN INSTRUKTUR SENAM AEROBIK DI YOGYAKARTA. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article>
- 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>
- TKSI KEMDIKBUD. (2024). <http://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>

- Widanti, H. N., Arti, W., & Anjasmara, B. (2021). Efektivitas Pemberian Latihan Brain Gym Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata dan Tangan Pada Anak Pra-Sekolah. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 40–45. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17161>
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.34110>
- Yusfi, H., Ambarwati, E., Destriana, D., & Destriani, D. (2024). Latihan Shuttle Run untuk Meningkatkan Kecepatan Reaksi Atlet Taekwondo. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 322–329. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.8919>
- Zulfi. (2019). RANCANG BANGUN APLIKASI MODEL STANDARISASI KEBUGARAN JASMANI BAGI KARYAWAN DI PROVINSI JAMBI. *Jurnal Processor*, 14(2), 128–140. <https://doi.org/10.33998/processor.2019.14.2.633>