



Survei Tingkat *Skill Related Fitness* Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus 6-10 Fase C di Kecamatan Sukun Kota Malang

Auli Fahmi Nadhifatur Romdlon¹, 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. *The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students in public elementary schools in cluster 6-10 phase c in Sukun District, Malang City. This research is a survey research, using quantitative descriptive methods, the instrument used in collecting data is the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). The study sample involved 95 public primary school students of cluster 6-10 phase c in Sukun District, Malang City. The results of the study showed that the 95 students of public primary schools of cluster 6-10 phase c in Sukun District, Malang City as a whole showed that the 40 Meter Run Test was dominated by the "Very Poor" category with 58 (fifty-eight) frequencies. The 8x10 Meter Shuttle Run Test is dominated by the "Excellent" category with 37 (thirty-seven) frequencies. Child Ball Test is dominated by the "Excellent" category with 44 (forty-four) frequencies. Dynamic Balance Test was dominated by the "Good" category with 53 (fifty-three) frequencies. Vertical Jump Test was dominated by the "Moderate" category with 42 (forty-two) frequencies. Hand Touch Reaction Test is dominated by the "Poor" category with 34 (thirty-four) frequencies. With this, the researcher hopes that public elementary schools in cluster 6-10 in Sukun District, Malang City will pay more attention and try to increase the overall level of physical fitness of students.*

Keywords: *Skill Related Fitness, Primary School, Phase C Students*

Abstrak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi di sekolah dasar negeri gugus 6-10 fase c di Kecamatan Sukun Kota Malang. Penelitian ini merupakan penelitian survei, dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif, instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Sampel studi ini melibatkan 95 siswa-siswi sekolah dasar negeri gugus 6-10 fase c di Kecamatan Sukun Kota Malang. Hasil studi menunjukkan bahwa siswa-siswi sekolah dasar negeri gugus 6-10 fase c di Kecamatan Sukun Kota Malang secara keseluruhan sebanyak 95 siswa-siswi menunjukkan bahwa Tes Lari 40 Meter didominasi oleh kategori "Kurang Sekali" dengan 58 (lima puluh delapan) frekuensi. *Test Shuttle Run 8x10 Meter* didominasi oleh kategori "Baik Sekali" dengan 37 (tiga puluh tujuh) frekuensi. *Child Ball Test* didominasi oleh kategori "Baik Sekali" dengan 44 (empat puluh empat) frekuensi. *Dynamic Balance Test* didominasi oleh kategori "Baik" dengan 53 (lima puluh tiga) frekuensi. *Vertikal Jump Test* didominasi oleh kategori "Sedang" dengan 42 (empat puluh dua) frekuensi. *Hand Touch Reaction Test* didominasi oleh kategori "Kurang Sekali" dengan 34 (tiga puluh empat) frekuensi. Dengan ini peneliti mengharapkan sekolah dasar negeri gugus 6-10 di Kecamatan Sukun Kota Malang akan lebih memperhatikan dan berusaha untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan.

Kata kunci: *Skill Related Fitness, Sekolah Dasar, Siswa-Siswi Fase C*

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan Sekolah Dasar dianggap sangat penting karena merupakan fondasi dari keseluruhan pendidikan seseorang. Pendidikan di tingkat Sekolah Dasar juga bertujuan untuk membentuk karakter yang baik pada siswa. Pendidikan karakter di

Received: Sept 11, 2024; Revised: Sept 24, 2024; Accepted: Sept 25, 2024; Online Available: Okt 15, 2024; Published: Okt 15, 2024;

**Lokananta Teguh Hari Wiguno, lokananta.teguh.fik@um.ac.id*

sekolah dasar bertujuan untuk membentuk nilai-nilai seperti religius, tanggung jawab, jujur, dan toleransi melalui pembiasaan dan strategi yang digunakan oleh guru (Belinda & Halimah, 2023). Seperti yang telah diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2017, seorang guru secara resmi ditetapkan sebagai pendidik profesional yang memiliki tanggung jawab utama dalam proses mendidik, mengajar, dan menilai peserta didik pada semua jenjang pendidikan dasar dan menengah. Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan: Peraturan ini memberikan panduan tentang standar proses, kompetensi, dan hasil belajar yang harus dicapai oleh peserta didik. Guru PJOK bertanggung jawab dalam menerapkan standar ini melalui kurikulum yang mengutamakan peningkatan kebugaran fisik siswa. Lingkungan belajar yang inklusif dan suportif di sekolah dasar berkontribusi signifikan dalam membangun kepercayaan diri dan harga diri positif pada siswa, yang merupakan fondasi penting untuk mencapai keberhasilan akademik dan kehidupan sosial mereka di masa mendatang.

Pendidikan Sekolah Dasar bertujuan untuk membekali anak-anak dengan fondasi yang kuat di berbagai bidang mata pelajaran salah satunya pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani di tingkat Sekolah Dasar memiliki peran yang penting dalam pengembangan fisik, kesehatan, dan keterampilan motorik anak-anak. Melalui mata pelajaran ini, siswa diperkenalkan pada berbagai aktivitas fisik seperti lari, lompat, dan olahraga ringan lainnya. Selain itu, pendidikan jasmani juga menjadi wahana untuk membangun kerjasama tim dan mengembangkan nilai-nilai sportivitas di antara siswa. Dalam pembelajaran ini, guru memiliki peran kunci dalam memberikan pengajaran yang terstruktur dan menyenangkan, serta memotivasi siswa untuk aktif berpartisipasi. Dengan demikian, pendidikan jasmani di sekolah dasar bukan hanya aspek fisik yang dikembangkan, melainkan juga memperkuat aspek sosial dan emosional siswa melalui pengalaman berkomunikasi, berkolaborasi, dan bersaing dengan sehat.

Selain itu, dalam pendidikan jasmani, tujuan lain adalah untuk mengembangkan keterampilan, memperkuat daya tahan tubuh, meningkatkan kemampuan bersosialisasi melalui olahraga tim. Pendidikan jasmani memberikan dasar untuk perkembangan fisik melalui aktivitas fisik, olahraga, dan permainan. Sejalan dengan itu, pendidikan yang diintegrasikan dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk membentuk karakter, moral, dan spiritual siswa. Dalam hal ini, nilai-nilai seperti keadilan, kerjasama, dan

keseimbangan hidup sangat ditekankan (Fitrianto, 2023). Terlebih lagi, pembentukan attitude dan nilai: Pendidikan jasmani membantu siswa membentuk sikap dan nilai-nilai yang positif, seperti berpikir aktif, memiliki gaya hidup yang aktif, dan memiliki keterampilan fisik (psychomotor), maka dari itu peningkatan kepedulian terhadap kesehatan: Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap kesehatan dan kesejahteraan, serta membantu mereka menjadi lebih matang dan mandiri dalam hidup sehari-hari (Ariestika et al., 2021). Dengan demikian, pendidikan jasmani memiliki tujuan yang lebih luas daripada sekadar kebugaran jasmani dan juga mencakup pengembangan kualitas hidup secara menyeluruh bagi peserta didik. Akan tetapi tujuan utama pendidikan jasmani untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik peserta didik. Melalui program pendidikan jasmani, peserta didik diajak untuk memahami pentingnya gaya hidup sehat dan aktif serta mengembangkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagaimana tubuh menjadi bugar.

Salah satu tugas pendidik adalah untuk menanamkan pentingnya kebugaran siswa, terutama guru olahraga yang ada di sekolah. Kesehatan fisik sangat penting untuk melakukan aktifitas kegiatan belajar mengajar (KBM). Melakukan aktivitas biasanya lebih mudah bagi seseorang yang lebih bugar. Anak-anak yang jarang berolahraga akan lebih mudah lelah dan kurang konsentrasi saat belajar. Olahraga tidak hanya membuat tubuh sehat, tetapi juga membantu meningkatkan kemampuan otak. Jadi, penting untuk memastikan bahwa siswa memiliki waktu yang cukup untuk beraktivitas fisik. Siswa harus dapat mempertahankan kebugaran melalui penerapan kebiasaan sehat meliputi olahraga rutin dan makan-makanan bernutrisi. Dengan cara ini, siswa akan menjadi cukup sehat dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk terlibat dalam aktivitas di sekolah. Oleh karena itu kebugaran jasmani yang optimal sangat mendukung siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Menurut Putra & Kurniawan, (2023) Kebugaran jasmani yang baik membantu siswa untuk lebih konsentrasi dan produktif selama proses belajar.

Kebugaran jasmani adalah kondisi di mana semua organ tubuh berfungsi dengan baik, memungkinkan individu untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dengan optimal dan memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas lebih lanjut (Kartina et al., 2023). Kebugaran jasmani mencerminkan seberapa baik tubuh kita beradaptasi dengan aktivitas fisik sehari-hari. Semakin sering kita berolahraga atau melakukan aktivitas

fisik, semakin baik pula tingkat kebugaran kita (Mahyuddin et al., 2023). Berdasarkan kategorinya, Kebugaran jasmani dapat digolongkan ke dalam dua kategori: Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness*) kemampuan fungsional untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari yang bergantung pada energi, kualitas, dan kapasitas, dikenal sebagai kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran berkaitan dengan ketrampilan (*skill related fitness*) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan merupakan kebutuhannya bersifat primer (Putra et al., 2021). *Skill Related Fitness* terdapat 6 komponen di antaranya meliputi kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction time*) (Januarto & Yunus, 2020).

Konsep kebugaran jasmani ini berhubungan dengan *skill related fitness* karena *skill related fitness* mencakup berbagai aspek kemampuan fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas tertentu. Kebugaran jasmani yang baik akan mendukung aspek-aspek seperti kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi yang semuanya penting untuk berbagai aktivitas sehari-hari atau aktivitas tertentu dengan baik dan tanpa merasa lelah secara signifikan. Oleh karena itu, pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani dapat membantu dalam meningkatkan *skill related fitness* secara keseluruhan. Latar belakang *skill related fitness* dapat bervariasi, seperti usia, latar belakang pendidikan, dan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kemampuan fisik seseorang. Sebagai contoh, penelitian Rachmadian et al., (2023) menunjukkan bahwa kemampuan guru dalam mengadakan variasi dalam pembelajaran dipengaruhi oleh usia dan latar belakang pendidikan guru.

Pemahaman tentang *skill related fitness* menjadi penting dalam konteks siswa karena hal ini dapat memengaruhi kualitas partisipasi mereka dalam kegiatan fisik dan olahraga di sekolah. Siswa yang memiliki kemampuan fisik yang baik dalam aspek-aspek seperti kecepatan, kecepatan reaksi, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan daya ledak cenderung lebih mampu berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik di sekolah, termasuk olahraga dan kegiatan luar ruangan. Namun, latar belakang individu, seperti usia dan latar belakang pendidikan, juga dapat memainkan peran penting dalam menentukan kemampuan fisik siswa. Oleh karena itu, pendidik perlu memperhatikan perbedaan individual ini saat merencanakan dan melaksanakan program kebugaran dan

kegiatan fisik di sekolah demi memberikan peluang bagi semua siswa yang setara untuk mengembangkan *skill related fitness* mereka.

Penelitian tentang survei tingkat *skill related fitness* pada siswa-siswi Fase C di Sekolah Dasar Negeri Gugus 6-10 Kecamatan Sukun Kota Malang merupakan topik yang relevan dan penting untuk dieksplorasi. Fase C (kelas 5-6) Mereka akan menghubungkan berbagai pengetahuan yang sudah mereka miliki untuk membentuk pemahaman yang lebih kuat. Proses ini memungkinkan mereka untuk melihat bagaimana konsep-konsep yang berbeda saling berkaitan (Safira et al., 2023). Dalam konteks pendidikan dasar, pemahaman terhadap kesehatan fisik dan kemampuan fisik siswa sangatlah penting. Hasil survei ini diharapkan mampu menyajikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi kesehatan fisik para siswa, sehingga dapat menciptakan program pendidikan yang optimal untuk mendukung kesehatan pertumbuhan fisik anak. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan wawasan yang berharga bagi para pendidik dan pihak terkait dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih tepat guna dalam memperhatikan aspek kesehatan fisik siswa-siswi di Sekolah Dasar. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup anak usia dini melalui perbaikan pendidikan kesehatan dan fisik di sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan penelitian selanjutnya untuk menggali lebih dalam berbagai aspek terkait pendidikan kesehatan dan fisik anak.

Penelitian yang relevan mengenai survei kebugaran jasmani untuk Fase C sudah pernah dilakukan Pradana et al., (2023) Yang menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani paling rendah berada dalam kategori kurang, dengan frekuensi 29 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan, masing-masing 47,54% dan 63,33%. Pengambilan sampel dari siswa di kelas tinggi, yaitu dari kelas 4 hingga 6, karena di kelas ini siswa diajarkan tentang kebugaran jasmani. Dan diperoleh sampel berjumlah 91 siswa. Karakteristik siswa SD usia 7-12 tahun anak cenderung masih suka bermain.

Pada tahap akhir fase C, siswa telah mencapai kemampuan untuk memodifikasi dan menggabungkan berbagai pola gerakan dasar dan keterampilan motorik. Kemampuan ini didasari pemahaman yang kuat terhadap konsep dan prinsip gerak yang diterapkan secara konsisten dalam aktivitas fisik dan kebugaran. Lebih lanjut, siswa juga secara konsisten menunjukkan perilaku bertanggung jawab baik dalam lingkup

sosial maupun pribadi dalam kurun waktu tertentu, serta mampu membandingkan dampak positif dan negatif dari aktivitas fisik terhadap kesehatan.

Sebagai hasil observasi dan wawancara awal dengan guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri Gugus 6-10 di Kecamatan Sukun, ditemukan bahwa materi kebugaran jasmani hanya diberikan kepada siswa di kelas 4, (5 dan 6 atau Fase C). dan dilakukan satu kali dalam seminggu. Selain itu, guru PJOK yang mengajar mengatakan bahwa siswa-siswi mereka tidak pernah melaksanakan tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan TKSI. Selain itu, Sekolah Dasar Negeri Gugus 6-10 di Kecamatan Sukun terbatasnya terkait sarana dan prasarana yang ada, dan belum dilakukan penelitian mengenai *skill related fitness*. Maka peneliti tertarik mengambil judul “survei tingkat *skill related fitness* pada siswa-siswi sekolah dasar negeri gugus 6-10 fase c di Kecamatan Sukun Kota Malang”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian survei, dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Fokus penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus 6-10 Kecamatan Sukun Kota Malang yang berada di kelas 5 (881) dan kelas 6 (840), masing-masing dengan total populasi berjumlah 1.721 siswa. Penerapan rumus Slovin bertujuan untuk memperoleh sampel yang representatif dari populasi sehingga generalisasi hasil penelitian dapat dilakukan. Setelah dilakukan penghitungan sampel menggunakan rumus slovin, maka hasilnya yaitu: 94,51 (dibulatkan menjadi 95, 48 putra dan 47 putri). Jadi untuk jumlah sampel keseluruhan sebanyak 95 sampel. Dalam menentukan jumlah sampel di setiap gugus, proportionate stratified random sampling inilah rumus yang digunakan oleh peneliti dalam menentukan jumlah sampel di setiap gugus.

Menurut Amin et al., (2023) Metode *Proportionate Stratified Random Sampling* dipilih karena populasi siswa di Gugus 6-10 Kecamatan Sukun memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Dengan metode ini, kita bisa mengambil sampel siswa secara acak namun tetap menjaga proporsi dari setiap kelompok karakteristik tersebut. Tujuannya adalah agar sampel yang diperoleh benar-benar merepresentasikan seluruh populasi siswa. Populasi ini terdiri dari siswa kelas 5 dan 6 yang heterogen. Untuk itu, sampel diambil dari siswa laki-laki dan perempuan di kelas-kelas tersebut.

*SURVEI TINGKAT SKILL RELATED FITNESS PADA SISWA-SISWI SEKOLAH DASAR
NEGERI GUGUS 6-10 FASE C DI KECAMATAN SUKUN KOTA MALANG*

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang terdiri dari enam komponen utama menjadi instrumen penelitian ini. Keenam komponen tersebut adalah (Kemdikbud, 2024) :

- a) Kecepatan, Instrumen Tes Lari 40M Nilai validitas sebesar 0.416 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.519 (reliabilitas sedang).
- b) Kelincahan, Instrumen *Test Shuttle Run 8 x 10m* Nilai validitas sebesar 0.645 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan alpha = 0.05 nilai reliabilitas sebesar 0.473 (reliabilitas sedang).
- c) Koordinasi, Instrumen *Child Ball Test* Nilai validitas sebesar 0.511 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.494 (reliabilitas sedang).
- d) Keseimbangan, Instrumen *Dynamic Balance Test* Nilai validitas sebesar 0.298 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.734 (reliabilitas tinggi).
- e) Daya Ledak, Instrumen *Vertical Jump Test* Nilai validitas sebesar 0.707 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.701 (reliabilitas tinggi).
- f) Waktu Reaksi, Instrumen *Hand Touch Reaction Test* Nilai validitas sebesar 0.323 > 0.103 (rhitung > rtabel) memiliki validitas rendah, dan reliabilitas sebesar 0,732 (reliabilitas tinggi).

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan analisis statistik deskriptif pada data yang dikumpulkan melalui instrumen pengukuran. Setiap sampel menjalani rangkaian tes dengan runtut sesuai dengan instruksi. Dengan menggunakan standar Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk siswa berusia 10-12 tahun, nilai dari keenam tes yang telah dilakukan dikumpulkan dan digunakan untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta tes (Kemdikbud, 2024).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1. Data Hasil Tes Lari 40 Meter

Skor	Keterangan	Frekuensi	
		Putra	Putri
5	Baik Sekali	0	0
4	Baik	0	0
3	Sedang	0	3
2	Kurang	19	15
1	Kurang Sekali	29	29
JUMLAH		48	47

Tabel diatas menunjukkan hasil Tes Lari 40 Meter Putra masuk dalam kategori "Baik Sekali" terdapat 0 (nol) frekuensi, pada kategori "Baik" terdapat 0 (nol) frekuensi, pada kategori "Sedang" terdapat 0 (nol) frekuensi, pada kategori "Kurang" terdapat 19 (sembilan belas) frekuensi, pada kategori "Kurang Sekali" terdapat 29 (dua puluh sembilan) frekuensi.

Pada Tes Lari 40 Meter Putri kategori "Baik Sekali" terdapat 0 (nol) frekuensi, pada kategori "Baik" terdapat 0 (nol) frekuensi, pada kategori "Sedang" terdapat 3 (tiga) frekuensi, pada kategori "Kurang" terdapat 15 (lima belas) frekuensi, pada kategori "Kurang Sekali" terdapat 29 (dua puluh sembilan) frekuensi.

Tabel 2. Data Hasil Test Shuttle Run 8x10 Meter

Skor	Keterangan	Frekuensi	
		Putra	Putri
5	Baik Sekali	17	20
4	Baik	27	7
3	Sedang	3	14
2	Kurang	1	6
1	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH		48	47

Tabel diatas menunjukkan hasil *Test Suttle Run 8x10 Meter* Putra kategori "Baik Sekali" terdapat 17 (tujuh belas) frekuensi, pada kategori "Baik" terdapat 27 (dua puluh tujuh) frekuensi, pada kategori "Sedang" terdapat 3 (tiga) frekuensi, pada kategori "Kurang" terdapat 1 (satu) frekuensi, pada kategori "Kurang Sekali" terdapat 0 (nol) frekuensi.

Pada *Test Suttle Run 8x10 Meter* Putri kategori "Baik Sekali" terdapat 20 (dua puluh) frekuensi, pada kategori "Baik" terdapat 7 (tujuh) frekuensi, pada kategori

“Sedang” terdapat 14 (empat belas) frekuensi, pada kategori “Kurang” terdapat 6 (enam) frekuensi, pada kategori “Kurang Sekali” terdapat 0 (nol) frekuensi.

Tabel 3. Data Hasil Test Child Ball

Skor	Keterangan	Frekuensi	
		Putra	Putri
5	Baik Sekali	28	16
4	Baik	1	10
3	Sedang	10	5
2	Kurang	2	8
1	Kurang Sekali	7	8
JUMLAH		48	47

Tabel diatas menunjukkan hasil *Test Child Ball* Putra kategori “Baik Sekali” terdapat 28 (dua puluh delapan) frekuensi, pada kategori “Baik” terdapat 1 (satu) frekuensi, pada kategori “Sedang” terdapat 10 (sepuluh) frekuensi, pada kategori “Kurang” terdapat 2 (dua) frekuensi, pada kategori “Kurang Sekali” terdapat 7 (tujuh) frekuensi.

Pada *Test Child Ball* Putri kategori “Baik Sekali” terdapat 16 (enam belas) frekuensi, pada kategori “Baik” terdapat 10 (sepuluh) frekuensi, pada kategori “Sedang” terdapat 5 (lima) frekuensi, pada kategori “Kurang” terdapat 8 (delapan) frekuensi, pada kategori “Kurang Sekali” terdapat 8 (delapan) frekuensi.

Tabel 4. Data Hasil Test Dynamic Balance

Skor	Keterangan	Frekuensi	
		Putra	Putri
5	Baik Sekali	20	21
4	Baik	28	25
3	Sedang	0	1
2	Kurang	0	0
1	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH		48	47

Tabel diatas menunjukkan hasil *Test Dynamic Balance* Putra kategori “Baik Sekali” terdapat 20 (dua puluh) frekuensi, pada kategori “Baik” terdapat 28 (dua puluh delapan) frekuensi, pada kategori “Sedang” terdapat 0 (nol) frekuensi, pada kategori

“Kurang” terdapat 0 (nol) frekuensi, pada kategori “Kurang Sekali” terdapat 0 (nol) frekuensi.

Pada *Test Dynamic Balance* Putri kategori “Baik Sekali” terdapat 21 (dua puluh satu) frekuensi, pada kategori “Baik” terdapat 25 (dua puluh lima) frekuensi, pada kategori “Sedang” terdapat 1 (satu) frekuensi, pada kategori “Kurang” terdapat 0 (nol) frekuensi, pada kategori “Kurang Sekali” terdapat 0 (nol) frekuensi.

Tabel 5. Data Hasil *Test Vertical Jump*

Skor	Keterangan	Frekuensi	
		Putra	Putri
5	Baik Sekali	3	2
4	Baik	14	9
3	Sedang	18	24
2	Kurang	10	8
1	Kurang Sekali	3	4
JUMLAH		48	47

Tabel diatas menunjukkan hasil *Test Vertical Jump* Putra kategori “Baik Sekali” terdapat 3 (tiga) frekuensi, pada kategori “Baik” terdapat 14 (empat belas) frekuensi, pada kategori “Sedang” terdapat 18 (delapan belas) frekuensi, pada kategori “Kurang” terdapat 10 (sepuluh) frekuensi, pada kategori “Kurang Sekali” terdapat 3 (tiga) frekuensi.

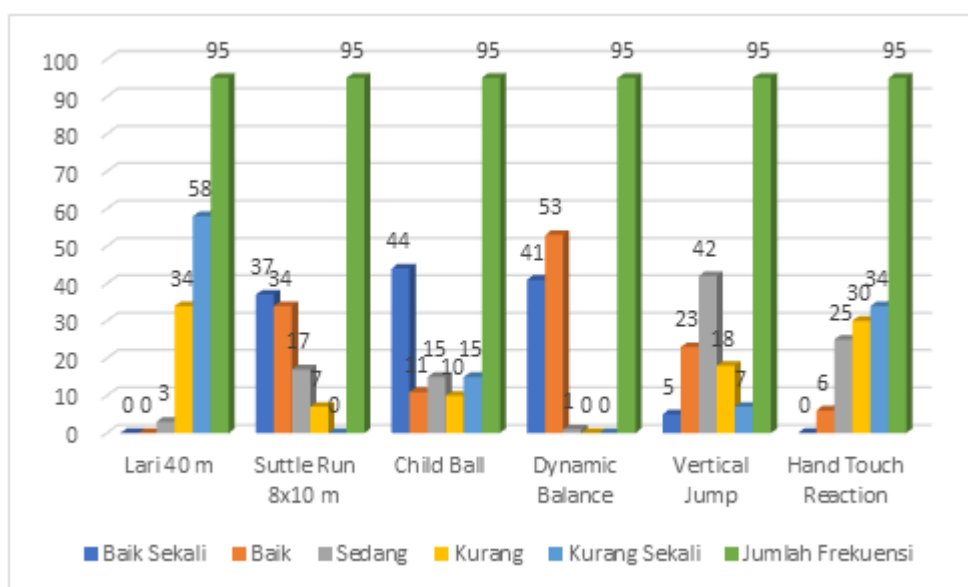
Pada *Test Vertical Jump* Putri kategori “Baik Sekali” terdapat 2 (dua) frekuensi, pada kategori “Baik” terdapat 9 (sembilan) frekuensi, pada kategori “Sedang” terdapat 24 (dua puluh empat) frekuensi, pada kategori “Kurang” terdapat 8 (delapan) frekuensi, pada kategori “Kurang Sekali” terdapat 4 (empat) frekuensi.

Tabel 6. Data Hasil *Test Hand Touch Reaction*

Skor	Keterangan	Frekuensi	
		Putra	Putri
5	Baik Sekali	0	0
4	Baik	2	4
3	Sedang	13	12
2	Kurang	19	11
1	Kurang Sekali	14	20
JUMLAH		48	47

Tabel diatas menunjukkan *Test Hand Touch Reaction* Putra kategori “Baik Sekali” terdapat 0 (nol) frekuensi, pada kategori “Baik” terdapat 2 (dua) frekuensi, pada kategori “Sedang” terdapat 13 (tiga belas) frekuensi, pada kategori “Kurang” terdapat 19 (sembilan belas) frekuensi, pada kategori “Kurang Sekali” terdapat 14 (empat belas) frekuensi.

Pada *Test Hand Touch Reaction* Putri kategori “Baik Sekali” terdapat 0 (nol) frekuensi, pada kategori “Baik” terdapat 4 (empat) frekuensi, pada kategori “Sedang” terdapat 12 (dua belas) frekuensi, pada kategori “Kurang” terdapat 11 (sebelas) frekuensi, pada kategori “Kurang Sekali” terdapat 20 (dua puluh) frekuensi.



Gambar 1. Hasil Keseluruhan Tes Putra Putri

Diagram di atas menunjukkan bahwa Tes Lari 40 Meter didominasi oleh kategori "Kurang Sekali" dengan 58 (lima puluh delapan) frekuensi. *Test Shuttle Run 8x10 Meter* didominasi oleh kategori "Baik Sekali" dengan 37 (tiga puluh tujuh) frekuensi. *Child Ball Test* didominasi oleh kategori "Baik Sekali" dengan 44 (empat puluh empat) frekuensi. *Dynamic Balance Test* didominasi oleh kategori "Baik" dengan 53 (lima puluh tiga) frekuensi. *Vertikal Jump Test* didominasi oleh kategori "Sedang" dengan 42 (empat puluh dua) frekuensi. *Hand Touch Reaction Test* didominasi oleh kategori "Kurang Sekali" dengan 34 (tiga puluh empat) frekuensi.

3.2 Pembahasan

Analisis data mengenai kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus 6-10 Fase C di Kecamatan Sukun, Kota Malang menunjukkan bahwa dari total populasi, terdapat 95 siswa berusia 10-12 tahun yang perlu diketahui tingkat kebugarannya. *Test Skill related fitness* Sebagai adopsi, modifikasi, dan inovasi. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) menjadi opsi tes kebugaran jasmani peserta didik. Berikut merupakan komponen *Skill Related Fitness* beserta instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

Kecepatan, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Lari 40 Meter. Tujuan Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan siswa berakselerasi secara efektif dan efisien (Kemdikbud, 2024). Pada Tes Lari 40 Meter Putra didominasi oleh kategori “Kurang Sekali” terdapat 29 (dua puluh sembilan) frekuensi. Pada Tes Lari 40 Meter Putri didominasi oleh kategori “Kurang Sekali” terdapat 29 (dua puluh sembilan) frekuensi. Hasil keseluruhan Tes Lari 40 Meter Putra Putri didominasi oleh kategori "Kurang Sekali" dengan 58 (lima puluh delapan) frekuensi.

Kelincahan, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Test Shuttle Run 8 x 10 Meter*. Tujuan tes ini digunakan untuk mengukur kelincahan (Kemdikbud, 2024). Pada *Test Shuttle Run 8x10 Meter* Putra didominasi oleh kategori “Baik” terdapat 27 (dua puluh tujuh) frekuensi. Pada *Test Shuttle Run 8x10 Meter* Putri didominasi oleh kategori “Baik Sekali” terdapat 20 (dua puluh) frekuensi. Hasil keseluruhan *Test Shuttle Run 8x10 Meter* Putra Putri didominasi oleh kategori "Baik Sekali" dengan 37 (tiga puluh tujuh) frekuensi.

Koordinasi, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Child Ball Test*. Tujuan utama dari tes ini adalah untuk menilai kemampuan individu dalam mengkoordinasikan gerakan mata dan tangan (Kemdikbud, 2024). Pada *Child Ball Test* Putra didominasi oleh kategori “Baik Sekali” terdapat 28 (dua puluh delapan) frekuensi. Pada *Child Ball Test* Putri didominasi oleh kategori “Baik Sekali” terdapat 16 (enam belas) frekuensi. Hasil keseluruhan *Child Ball Test* Putra Putri didominasi oleh kategori "Baik Sekali" dengan 44 (empat puluh empat) frekuensi.

Keseimbangan, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Dynamic Balance Test*. Tes ini dilakukan bertujuan guna mengukur tingkat keseimbangan tubuh secara dinamis (Kemdikbud, 2024). Pada *Dynamic Balance Test* Putra didominasi oleh kategori “Baik” terdapat 28 (dua puluh delapan) frekuensi. Pada *Dynamic Balance Test*

Putri didominasi oleh kategori “Baik” terdapat 25 (dua puluh lima) frekuensi. Hasil keseluruhan *Dynamic Balance Test* Putra Putri didominasi oleh kategori "Baik" dengan 53 (lima puluh tiga) frekuensi.

Daya Ledak, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Vertical Jump Test*. Tes ini dilakukan bertujuan guna mengukur daya ledak otot tungkai ke arah atas (Kemdikbud, 2024). Pada *Vertical Jump Test* Putra didominasi oleh kategori “Sedang” terdapat 18 (delapan belas) frekuensi. Pada *Vertical Jump Test* Putri didominasi oleh kategori “Sedang” terdapat 24 (dua puluh empat) frekuensi. Hasil keseluruhan *Vertikal Jump Test* Putra Putri didominasi oleh kategori "Sedang" dengan 42 (empat puluh dua) frekuensi.

Waktu Reaksi, penelitian ini menggunakan instrumen *Hand Touch Reaction Test*. Tujuan Tes ini digunakan untuk mengukur kecepatan reaksi (Kemdikbud, 2024). Pada *Hand Touch Reaction Test* Putra didominasi oleh kategori “Kurang” terdapat 19 (sembilan belas) frekuensi. Pada *Hand Touch Reaction Test* Putri didominasi oleh kategori “Kurang Sekali” terdapat 20 (dua puluh) frekuensi. Hasil keseluruhan *Hand Touch Reaction Test* Putra Putri didominasi oleh kategori "Kurang Sekali" dengan 34 (tiga puluh empat) frekuensi.

Dari hasil tes tersebut ada beberapa tes yang perlu di tingkatkan dan ada juga yang perlu di pertahankan, untuk mendapatkan kebugaran yang bagus dapat dicapai dengan menggabungkan berbagai aspek gaya hidup sehat. Pertama, Nutrisi merupakan komponen vital dalam makanan yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, mendukung pertumbuhan, memperbaiki jaringan tubuh, dan menyediakan energi untuk berbagai aktivitas. (Farid & Nasution, 2017). Kedua, Potensi genetik anak menjadi landasan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak sejak dini. Gen yang diturunkan dari orang tua berpadu dengan pengalaman dan lingkungan yang dialami anak untuk membentuk karakteristik dan kemampuannya (Jannah & Putro, 2021). Ketiga, Waktu tidur yang tidak cukup akan menghambat kemampuan tubuh siswa untuk memperbaiki diri dan mengatur zat-zat di dalam tubuh, sehingga berdampak buruk pada kesehatan fisik mereka (Gunarsa & Wibowo, 2021). Keempat, Kebiasaan hidup maupun lingkungan, Kebugaran fisik dipengaruhi oleh kebiasaan hidup sehat, Lingkungan kita juga memengaruhi kesehatan badan kita, baik itu lingkungan mental, yang merupakan

kondisi psikologis seseorang, dan lingkungan sosial, yaitu masyarakat di mana kita tinggal dan hidup bermasyarakat (Janah & Kumaat, 2017).

Dari literatur di atas bahwasannya, status gizi yang baik berhubungan erat dengan kebugaran jasmani yang lebih baik, baik pada laki-laki maupun perempuan. Selain itu, faktor genetik juga mempengaruhi tingkat kebugaran fisik, terutama pada anak-anak berusia 10-12 tahun, Waktu istirahat yang cukup juga sangat penting bagi anak-anak usia tersebut, karena mereka membutuhkan lebih banyak istirahat dibandingkan orang dewasa untuk menjaga kesehatan tubuh dan memungkinkan pemulihan setelah aktivitas. Terakhir, lingkungan yang baik dan sehat turut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani anak-anak, sehingga menciptakan suasana yang mendukung bagi perkembangan fisik yang optimal.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian terhadap siswa-siswi SD Negeri Gugus 6-10 Fase C di Kecamatan Sukun memperlihatkan bahwa secara umum, baik putra maupun putri, mencapai hasil yang beragam pada setiap tes kebugaran jasmani yang dilakukan. Tes Lari 40 Meter didominasi oleh kategori "Kurang Sekali" dengan 58 (lima puluh delapan) frekuensi. *Test Shuttle Run 8x10 Meter* didominasi oleh kategori "Baik Sekali" dengan 37 (tiga puluh tujuh) frekuensi. *Child Ball Test* didominasi oleh kategori "Baik Sekali" dengan 44 (empat puluh empat) frekuensi. *Dynamic Balance Test* didominasi oleh kategori "Baik" dengan 53 (lima puluh tiga) frekuensi. *Vertikal Jump Test* didominasi oleh kategori "Sedang" dengan 42 (empat puluh dua) frekuensi. *Hand Touch Reaction Test* didominasi oleh kategori "Kurang Sekali" dengan 34 (tiga puluh empat) frekuensi.

Setelah dilaksanakannya penelitian di Sekolah Dasar Negeri Gugus 6-10 Di Kecamatan Sukun Kota Malang dengan ini peneliti mengharapkan sekolah dasar negeri gugus 6-10 di Kecamatan Sukun Kota Malang akan lebih memperhatikan dan berusaha untuk meningkatkan tingkat kebugaran siswa secara keseluruhan. Dengan demikian, guna meraih sasaran pendidikan jasmani yang baik, guru olahraga harus mengoptimalkan proses pembelajaran dengan baik. Untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang peningkatan kondisi fisik siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri Gugus 6-10 Kecamatan Sukun Kota Malang, penelitian mengenai kebugaran jasmani harus dilakukan secara berkala.

DAFTAR REFERENSI

- Amin et al. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/viewFile/10624/5947>
- Ariestika et al. (2021). Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 11–23. [https://doi.org/Doi: https://doi.org/10.24036/JSOPJ.55](https://doi.org/Doi:https://doi.org/10.24036/JSOPJ.55)
- Belinda & Halimah. (2023). Implementasi Pendidikan Karakter Di Sekolah. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 14(2), 214–226. <https://doi.org/doi:https://doi.org/10.25134/pedagogi.v10i1.7201>
- Farid & Nasution. (2017). HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN KEDONDONG I KECAMATAN TULANGAN KABUPATEN SIDOARJO. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05, 762–765. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Fitrianto. (2023). Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual. *Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 3(2), 148–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.69900/ag.v3i2.194>
- Gunarsa & Wibowo. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 43–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Janah & Kumaat. (2017). Analisis Tingkat Kebugaran Jamani Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SDN Lidah Wetan IV/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07, 90–96. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/19525>
- Jannah & Putro. (2021). Pengaruh Faktor Genetik Pada Perkembangan Anak Usia Dini. 7(2), 53. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bunayya/article/view/10425>
- Januarto & Yunus. (2020). Kebugaran Jasmani (Physical Fitness). Malang. Wineka Media.
- Kartina et al. (2023). Pengaruh Akupresur Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Di Uptd Kesehatan Pengobatan Tradisional. 5(1), 11–18. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3480224>
- Kemdikbud. (2024). Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Kemdikbud. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/home>
- Mahyuddin et al. (2023). HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN ATENSI PADA SISWA SMA NEGERI 3 ENREKANG KABUPATEN ENREKANG. 1, 1–6. <https://journal.unm.ac.id/index.php/Semnasdies62/index1>
- Pradana et al. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 1–9. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56191](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56191)

- Putra & Kurniawan. (2023). Survei kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri Sumbersari III Kota Malang. *Jurnal Riset Physical Education*. <https://www.jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion>
- Putra et al. (2021). Menjaga Kebugaran Jasmani Sebagai Antisipasi Tertular Virus Corona. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/DOI:10.24036/patriot.v%vi%i.730>
- Rachmadian et al. (2023). Pengaruh usia dan latar belakang pendidikan guru terhadap keterampilan mengadakan variasi dalam pembelajaran. *Jurnal Integrasi Dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(9), 932–939. <https://doi.org/DOI:10.17977/um063v3i92023p932-939>
- Safira et al. (2023). IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA PADA MATA PELAJARAN BAHASA INDONESIA DI KELAS VII SMP NEGERI 2 BATANG. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, Volume 22 Nomor 2 Juli 2023, 19(5), 1–23. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/bahtera/>