



Survei Tingkat Skill Related Fitness Pada Siswa – Siswi Sekolah Dasar Negeri Fase C Gugus 5 – 8 di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang

Ulin Najah Al Ashduqi¹, Lokananta Teguh Hari Wiguno^{2*}
^{1,2}Universitas Negeri Malang,

Alamat: Jl. Semarang No.5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

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

Abstract. *This research aims to find out how the level of physical fitness related to skills in students at State Elementary Schools in Gugus 5 - 8 in Kedungkandang District, Malang City, because there is no data related to students' physical fitness. Descriptive quantitative with random sampling technique is the method used in this study. The overall subjects taken in this study amounted to 95 students using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) instrument in data collection. Because based on the results of observations and initial interviews with PJOK teachers, the results obtained that physical fitness learning in grades 5 and 6 is carried out once a week, besides that PJOK teachers have never conducted physical fitness tests in accordance with TKSI. Thus, the results of this study indicate that the fitness status related to the skills of students at the State Elementary School of Gugus 5 - 8 phase C in Kedungkandang District, Malang City with a percentage of 56.42% which is included in the moderate category. In the Excellent category there are 0 frequencies, in the Good category there are 3.37% or 4 frequencies, in the Moderate category there are 44.21% or 70 frequencies, in the Lack category there are 8.84% or 21 frequencies, and in the Very Lack category there are 0 frequencies.*

Keyword: Skill Related Fitness, Elementary School, Phase C.

Abstrak. Dengan diadakannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani terkait keterampilan pada siswa – siswi pada Sekolah Dasar Negeri Gugus 5 – 8 di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang, dikarenakan belum terdapat data terkait kebugaran jasmani siswa. Deskriptif kuantitatif dengan teknik random sampling merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Subjek keseleruhan yang diambil pada penelitian ini berjumlah 95 siswa dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dalam pengumpulan datanya. Karena berdasarkan hasil observasi serta wawancara awal dengan guru PJOK, didapatkan hasil bahwasanya pembelajaran kebugaran jasmani di kelas 5 dan 6 dilakukan satu kali dalam satu minggu, selain itu guru PJOK belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan TKSI. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status kebugaran terkait keterampilan siswa – siswi pada Sekolah Dasar Negeri Gugus 5 – 8 fase C di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang dengan persentase 56,42% yang termasuk dalam kategori sedang. Pada kategori Baik Sekali terdapat 0 frekuensi, pada kategori Baik terdapat 3,37% atau 4 frekuensi, pada kategori Sedang terdapat 44,21% atau 70 frekuensi, pada kategori Kurang terdapat 8,84% atau 21 frekuensi, dan pada kategori Kurang Sekali terdapat 0 frekuensi.

Kata kunci: Skill Related Fitness, Sekolah Dasar, Fase C.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan hasil dari pemikiran tentang apa yang seharusnya dilakukan sekolah demi kebaikan masyarakat (Spring, 2016). Tujuan pendidikan adalah menciptakan pengalaman belajar yang nyaman dan menyenangkan sehingga peserta didik dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan secara sukacita. Pendidikan diharapkan tidak hanya menyampaikan ilmu, tetapi juga membentuk keterampilan dan sikap peserta didik

(Irawan et al., 2019). Dalam konteks ini, pendidikan jasmani menjadi aspek penting yang mendukung perkembangan fisik dan mental siswa melalui aktivitas fisik yang terencana (Prasetyo, 2017).

Peraturan Menteri Pendidikan & Kebudayaan RI Nomor 34 Tahun 2018 menetapkan bahwa guru, termasuk guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), harus memiliki kompetensi pedagogik untuk mendukung proses pembelajaran yang baik dan menyesuaikan diri dengan perkembangan kurikulum. Guru PJOK bertugas merancang program latihan fisik yang sesuai dengan usia siswa, mempromosikan gaya hidup sehat, serta memastikan keselamatan dalam lingkungan belajar (Prayadi & Putra, 2022). Dalam konteks pendidikan jasmani, penekanan pada kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung perkembangan kognitif dan sosial-emosional siswa (Y. Y. Sari et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat Skill-Related Fitness siswa Sekolah Dasar Fase C (kelas 5 dan 6) di Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang. Observasi awal menunjukkan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah-sekolah tersebut hanya dilakukan sekali seminggu, tanpa evaluasi kebugaran jasmani yang sesuai dengan standar nasional (Pradana, 2021). Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran kondisi kebugaran jasmani siswa serta informasi yang bermanfaat untuk memperbaiki program pendidikan jasmani di sekolah.

Observasi di Sekolah Dasar Negeri Gugus 5-8 di Kecamatan Kedungkandang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa belum dievaluasi secara berkala menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan sarana prasarana yang tersedia kurang memadai. Dalam kurikulum Merdeka, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pengembangan fisik, mental, dan sosial siswa, tetapi implementasi di lapangan seringkali belum optimal (Prastyawan & Pulungan, 2022).

2. KAJIAN TEORITIS

2.1 Pendidikan Jasmani sebagai Pembentuk Kebugaran Jasmani

Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan membentuk karakter serta keterampilan sosial siswa, yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Mukhidinov, 2022). Pendidikan jasmani juga berfungsi sebagai sarana untuk mencapai perubahan holistik dalam kualitas diri siswa (Y. Y. Sari et al., 2024). Menurut Juliansyah et al. (2021), kebugaran jasmani mendukung aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan dan membantu siswa menyelesaikan tugas belajar dengan baik.

2.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terbagi menjadi Health-Related Fitness, seperti kekuatan otot dan daya tahan kardiorespirasi, serta Skill-Related Fitness, yang mencakup kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi (Togatorop et al., 2024). Kebugaran jasmani yang baik penting untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mencegah penyakit, sedangkan komponen Skill-Related Fitness dibutuhkan untuk aktivitas yang membutuhkan keterampilan khusus (Ma'arif et al., 2022; Priyohutomo et al., 2022).

2.3 Kurikulum Merdeka Fase C dalam Pendidikan Jasmani

Kurikulum Merdeka memperkenalkan pendekatan berbasis proyek untuk mengembangkan keterampilan abad ke-21 seperti kreativitas dan berpikir kritis. Pada Fase C (kelas 5 dan 6), kurikulum ini menekankan pentingnya pembelajaran berbasis proyek, teknologi digital, dan pengembangan keterampilan seperti 4C (kreativitas, berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi) (Magdalena et al., 2020). Kurikulum ini juga memberikan perhatian pada pengembangan keterampilan gerak dasar yang kompleks serta pentingnya kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan (Wahyuni, S., & Ardiansyah, 2021).

2.4 Penelitian Terkait Kebugaran Jasmani

Penelitian menunjukkan pentingnya kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun untuk perkembangan fisik dan kognitif, serta kontribusinya terhadap konsentrasi dan performa akademik (Putra & Wahjuni, 2022). Penelitian oleh Ma'arif & Prasetyo (2021) juga mengungkapkan bahwa latihan kebugaran jasmani rutin dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar. Hasil penelitian ini mendukung perlunya pendidikan jasmani sebagai komponen penting dalam kurikulum sekolah dasar di Indonesia.

3. METODE PENELITIAN

Metode pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei dengan teknik pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan investigasi sistematis terhadap fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur dengan teknik statistik, matematika atau komputasi (Rustamana et al., 2024). Dalam pengumpulan data objek yang sudah diambil pada penelitian ini merupakan peserta didik Fase C yang meliputi kelas 5 dan 6 di Sekolah Dasar Negeri Gugus 5 – 8 Kecamatan Kedungkandang Kota Malang, dengan jumlah 2075 siswa dan siswi dengan rincian kelas 5 berjumlah 986 siswa putra dan putri dan

kelas 6 berjumlah 1.089 siswa dan siswi dengan melaksanakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

Teknik sampling yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling*. Proportionate stratified random sampling adalah sebuah metode probability sampling yang memastikan representasi yang proporsional dari populasi yang heterogen (tidak sejenis) (Pratama et al., 2023). Setelah dilakukan penghitungan sampel menggunakan rumus Slovin, jumlah sampel untuk penelitian ini yaitu sebanyak 95 sampel. Setelah dilakukan perhitungan lanjutan, di dapatkan proporsi jumlah sampel yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Sampel Pada Setiap Perwakilan Sekolah

Gugus	Jumlah Sampel	Kelas 5		Kelas 6	
		L	P	L	P
5	26	6	7	8	5
6	15	4	4	4	3
7	24	6	6	5	7
8	30	8	7	7	8
Total Sampel	95	24	24	24	23

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan oleh peneliti yaitu instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI adalah tes kebugaran terstandar yang dilakukan di sekolah-sekolah di Indonesia untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa yang meliputi Lari 40 Meter, *Shuttle Run 8x10m*, *Child Ball Test*, *Dynamic Balance Test*, *Vertical Jump Test*, *Hand touch Reaction Test* Setelah didapatkan data hasil tes, data tersebut diklasifikasikan ke dalam norma yang telah dirumuskan oleh Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi. (TKSI Kemendikbud. (2023). <https://tksi.kemendikbud.go.id/tksi/>

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini mengadopsi pada tes TKSI KEMENDIKBUD untuk siswa tingkat Fase C yang akan dilaksanakan pada siswa SDN kelas 5 dan 6. Ada 6 item tes yang terdiri dari: lari 40 m, *shuttle run 8x10m*, *dynamic balance test*, *child ball test*, *vertical jump test*, dan *hand touch reaction test*.

Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas Tes TKSI

No	Tes	Validitas	Reliabilitas
1	Lari 40 meter	Validitas 40 meter sebesar 0,416 (valid)	Reliabilitas sebesar 0.519 (reliabilitas sedang)
2	<i>Shuttle Run 8x10m</i>	Validitas <i>Shuttle Run 8x10m</i> 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 tinggi)
4	Dynamic Balance	Validitas Dynamic Balance sebesar 0.298 (valid)	Reliabilitas sebesar 0.734 (reliabilitas tinggi)

5	Vertical Jump	Validitas Vertical Jump sebesar 0.707 (valid)	Reliabilitas sebesar 0.701 (reliabilitas tinggi)
6	Hand Touch Reaction	Validitas Hand Touch Reaction sebesar 0.656 (valid)	Reliabilitas sebesar 0.705 (reliabilitas tinggi)

Instrumen kecepatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah lari Tes Lari ini 40M. tujuan dari tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan siswa berakselerasi secara efektif dan efisien. Perlengkapan Lintasan Lari (tidak licin) 40 m dan lebar 1 m, bendera kecil, peluit, kapur, pencatatan waktu (stopwatch), alat tulis, formulir tes. Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas 33 instrumen tes Lari 40 meter sebesar 0.416 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.519 (reliabilitas sedang).

Instrumen kelincahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shuttle Run Test 8×10m*. Tujuan dari tes ini digunakan untuk mengukur kelincahan. Perlengkapan Lintasan panjang 10 meter(tidak licin), 4 Bola Tennis, Penanda (Lakban/Kapur), 2 Wadah/Ranjang, Meteran, Stopwatch, Peluit, Formulir tes dan alat tulis. Validitas dan reliabilitas: Nilai validitas instrumen *Shuttle Run Test 8×10m* sebesar 0.645 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan Alpha = 0.05 nilai reliabilitas sebesar 0.473 (reliabilitas sedang).

Instrumen koordinasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Chilld Ball Test*. Tes ini dilakukan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan para peserta tes. Perlengkapan Bola Tennis, Lakban, Dinding dengan permukaan yang rata dan berjarak 2 meter, Peluit, Stopwatch, Formulir tes dan alat tulis. Validitas dan reliabilitas: Nilai validitas instrument tes *Chill Ball Test* sebesar 0.511 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.494 (reliabilitas sedang).

Instrumen keseimbangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Dynamic Balance Test*. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur tingkat keseimbangan tubuh secara dinamis. Peralatan Stopwatch, Peluit, Meteran, Lakban/Tape, Alat tulis, Lembar pencatat hasil/perhitungan tes. Nilai validitas dan reliabilitas: Nilai validitas instrument *Dynamic Balance Test* sebesar 0.298 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.734 (reliabilitas tinggi).

Instrumen daya ledak yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Vertical Jump Test*. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur daya ledak otot tungkai ke arah atas. Perlengkapan Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 inch), Bubuk kapur atau penanda, Pita ukur, dan Formulir tes. Nilai validitas dan reliabilitas: Nilai validitas instrument *Vertical jump test*

0.707 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.701 (reliabilitas tinggi).

Instrumen waktu reaksi yang digunakan pada penelitian ini adalah *Hand Touch Reaction Test*. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan waktu reaksi. Peralatan 2 buah cone kerucut 32 cm dengan warna yang berbeda, Stopwatch, Lakban, Formulir tes. Nilai validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrument *Hand Touch Reaction test* 0.656 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai hitung rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.705 (reliabilitas tinggi).

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes praktek. Sesuai dengan ketentuan petunjuk pelaksanaan tes, maka seluruh sampel melakukan susunan tes secara teratur. kemudian, setelah mengetahui hasil skor tertinggi atau terendah pada tes *skill related fitness* maka penilaiannya sesuai dengan Tes Kebuguran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. (TKSI Kemendikbud, 2023)

Tabel 3. Norma Skill Related Fitness Putra

Lari 40 m	<i>Suttle Run</i> 8x10 m	<i>Child Ball</i>	<i>Dynamic Balance</i>	<i>Vertical Jump</i>	<i>Hand Touch Reaction</i>	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	<i>Suttle Run</i> 8x10 m	<i>Child Ball</i>	<i>Dynamic Balance</i>	<i>Vertical Jump</i>	<i>Hand Touch Reaction</i>	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 pada penelitian adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan jenis analisis statistik yang dimaksud untuk mendeskripsikan sifat – sifat sampel atau populasi (Adhi Kusumastuti, 2020).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan serangkaian tes yang meliputi Lari 40 Meter, *Shuttle Run Test 8x10m*, *Child Ball Test*, *Dynamic Balance Test*, *Vertical Jump Test*, *Hand touch Reaction Test* pada 95 siswa – siswi sekolah dasar negeri gugus 5 – 8 fase C di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang didapatkan hasil yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Data Hasil Penelitian Setiap Instrumen Tes

Kategori	Lari 40 Meter		<i>Shuttle Run 8x10m</i>		<i>Child Ball Test</i>		<i>Dynamic Balance Test</i>		<i>Vertical Jump Test</i>		<i>Hand touch Reaction Test</i>	
	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P
Baik Sekali	0	0	9	6	21	2	6	10	4	3	0	0
Baik	0	0	29	21	5	7	42	37	11	9	9	15
Sedang	0	0	5	17	8	9	0	0	19	26	26	23
Kurang	0	5	4	2	6	17	0	0	11	6	12	8
Kurang Sekali	48	42	1	1	8	12	0	0	3	3	1	1
<i>f</i>	95		95		95		95		95		95	

Tabel diatas memperlihatkan hasil tes untuk komponen kecepatan terdapat 48 peserta putra berada dalam kategori kurang sekali, sedangkan pada peserta putri terdapat 5 peserta dengan kategori kurang dan 42 peserta termasuk dalam kategori kurang sekali.

Pada tes untuk mengukur komponen kelincahan pada peserta putra terdapat 9 peserta dengan kategori baik sekali, 29 peserta dengan kategori baik, 5 peserta dalam kategori sedang, 4 peserta dalam kategori kurang, dan 1 peserta termasuk dalam kategori kurang sekali. Disisi lain peserta putri yang tergolong dalam kategori baik sekali berjumlah 6 peserta, dalam kategori baik 21 peserta, kategori sedang 17 peserta, kategori kurang 2 peserta, dan kategori kurang sekali 1 peserta.

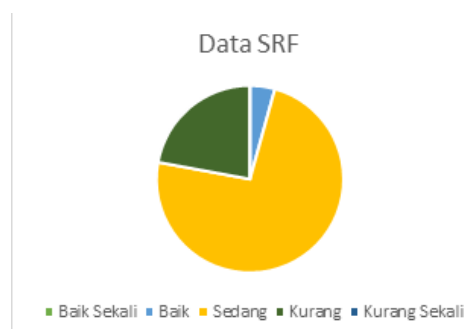
Pada tes untuk mengukur komponen koordinasi pada peserta putra terdapat 21 peserta dengan kategori baik sekali, 5 peserta dengan kategori baik, 8 peserta dalam kategori sedang, 6 peserta dalam kategori kurang, dan 8 peserta termasuk dalam kategori kurang sekali. Disisi lain peserta putri yang tergolong dalam kategori baik sekali berjumlah 2 peserta, dalam

kategori baik 7 peserta, kategori sedang 9 peserta, kategori kurang 17 peserta, dan kategori kurang sekali 12 peserta.

Pada tes untuk mengukur komponen keseimbangan pada peserta putra terdapat 6 peserta dengan kategori baik sekali, 42 peserta dengan kategori baik. Disisi lain peserta putri yang tergolong dalam kategori baik sekali berjumlah 10 peserta, dalam kategori baik 37 peserta.

Pada tes untuk mengukur komponen daya ledak pada peserta putra terdapat 4 peserta dengan kategori baik sekali, 11 peserta dengan kategori baik, 19 peserta dalam kategori sedang, 11 peserta dalam kategori kurang, dan 3 peserta termasuk dalam kategori kurang sekali. Disisi lain peserta putri yang tergolong dalam kategori baik sekali berjumlah 3 peserta, dalam kategori baik 9 peserta, kategori sedang 26 peserta, kategori kurang 6 peserta, dan kategori kurang sekali 3 peserta.

Pada tes untuk mengukur komponen waktu reaksi pada peserta putra terdapat 0 peserta dengan kategori baik sekali, 9 peserta dengan kategori baik, 26 peserta dalam kategori sedang, 12 peserta dalam kategori kurang, dan 1 peserta termasuk dalam kategori kurang sekali. Disisi lain peserta putri yang tergolong dalam kategori baik sekali berjumlah 0 peserta, dalam kategori baik 15 peserta, kategori sedang 23 peserta, kategori kurang 8 peserta, dan kategori kurang sekali 1 peserta.



Gambar 1. Diagram Hasil Tes Skill Related Fitness

Tabel gambar diagram diatas memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani terkait keterampilan siswa – siswi di Sekolah Dasar Negeri Gugus 5 – 8 Kecamatan Kedungkandang Kota Malang berada dalam beberapa kategori, yaitu tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori baik sekali (0%), 4 peserta didik (4,3%) termasuk ke dalam kategori baik, 70 peserta didik (73,6%) dalam kategori sedang, 21 peserta didik (22,10%) dalam kategori kurang, dan tidak ada peserta didik yang termasuk dalam kategori kurang sekali (0%).

Berdasarkan analisis data diatas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa – siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus 5 – 8 fase C di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang termasuk dalam kategori sedang. Hasil tersebut didapat melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dalam rentang usia 10 – 12 tahun. Dari perolehan data diatas terdapat 95 siswa yang sudah mengikuti Tes TKSI, dimana belum ada siswa – siswi yang tergolong ke dalam klasifikasi Baik Sekali. Tetapi terdapat 4 siswa tergolong dalam klasifikasi Baik, 70 siswa tergolong dalam klasifikasi Sedang, 21 siswa tergolong dalam klasifikasi Kurang, dan yang terakhir tidak ada siswa yang tergolong dalam klasifikasi Kurang Sekali. Persentase keseluruhan menunjukkan bahwa 56,42% siswa memiliki tingkat kebugaran yang dikategorikan sedang. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Heryanto & Sudijandoko, 2019) menyatakan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa – siswi berusia 10 – 12 tahun termasuk dalam kategori sedang. Sebagai makhluk hidup, dalam melakukan aktivitas sehari – hari pasti membutuhkan kondisi tubuh yang bugar untuk menunjang suatu pekerjaan agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Ada beberapa faktor – faktor yang dapat menunjang kebugaran pada tubuh seseorang, diantaranya makanan dan gizi, kegiatan fisik dan olahraga, istirahat dan tidur, kebiasaan hidup dan faktor lingkungan (Heryanto & Sudijandoko, 2019).

Selain itu, menurut Pramudita (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa dapat dibagi menjadi dua kategori utama: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi aspek genetik, usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan individu. Faktor eksternal mencakup pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan lingkungan sosial (Sahya Pramudita, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Pramudita (2019) menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur, seperti olahraga sekolah atau permainan aktif, cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang lebih banyak terlibat dalam kegiatan sedentari. Namun, penelitian ini juga menekankan pentingnya dukungan lingkungan, seperti fasilitas olahraga yang memadai dan akses ke nutrisi yang sehat, dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak.

Analisis hasil dari tes lari 40 meter untuk komponen kecepatan menunjukkan bahwa terdapat 48 peserta putra berada dalam kategori kurang sekali, sedangkan pada peserta putri terdapat 5 peserta dengan kategori kurang dan 42 peserta termasuk dalam kategori kurang sekali. Hasil tes lari 40 meter untuk komponen kecepatan menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara peserta putra dan putri. Pada kelompok putra, terdapat 48 peserta yang berada dalam kategori kurang sekali. Sementara itu, pada kelompok putri, 5 peserta termasuk dalam kategori kurang dan 42 peserta dalam kategori kurang sekali. Data ini

mengindikasikan bahwa mayoritas peserta, baik putra maupun putri, memiliki tingkat kecepatan yang perlu ditingkatkan. Perhatian khusus perlu diberikan pada program latihan untuk meningkatkan kecepatan, terutama bagi peserta yang berada dalam kategori kurang sekali (Nurjamal et al., 2020).

Hasil *dynamic balance test* untuk komponen keseimbangan terdapat terdapat 6 peserta didik dengan kategori baik sekali, 42 peserta didik dengan kategori baik. Disisi lain peserta didik putri yang tergolong dalam kategori baik sekali berjumlah 10 peserta, dalam kategori baik 37 peserta. Untuk komponen keseimbangan harus dipertahankan. Dari hasil tes keseluruhan dominan pada kategori baik dan baik sekali. Hasil *dynamic balance test* untuk komponen keseimbangan menunjukkan kinerja yang cukup baik pada kedua kelompok. Pada peserta putra, terdapat 6 peserta didik dengan kategori baik sekali dan 42 peserta didik dengan kategori baik. Sedangkan pada peserta putri, 10 peserta termasuk dalam kategori baik sekali dan 37 peserta dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa komponen keseimbangan pada kedua kelompok sudah berada pada level yang memuaskan dan perlu dipertahankan. Fokus latihan dapat diarahkan pada mempertahankan dan sedikit meningkatkan kemampuan keseimbangan yang sudah baik ini (Sativani, Z., & Pahlawi, R, 2020).

Hasil *shuttle run test* untuk komponen kelincahan terdapat 9 peserta didik putra dengan kategori baik sekali, 29 peserta didik putra dengan kategori baik, 5 peserta didik putra dalam kategori sedang, 4 peserta didik putra dalam kategori kurang, dan 1 peserta didik putra termasuk dalam kategori kurang sekali. Disisi lain peserta didik putri yang tergolong dalam kategori baik sekali berjumlah 6 peserta didik, dalam kategori baik 21 peserta didik, kategori sedang 17 peserta didik, kategori kurang 2 peserta didik, dan kategori kurang sekali 1 peserta didik. Hasil *shuttle run test* untuk komponen kelincahan menunjukkan variasi yang lebih besar di antara peserta. Pada kelompok putra, terdapat 9 peserta dengan kategori baik sekali, 29 peserta kategori baik, 5 peserta kategori sedang, 4 peserta kategori kurang, dan 1 peserta kategori kurang sekali. Sementara itu, pada kelompok putri, 6 peserta termasuk kategori baik sekali, 21 peserta kategori baik, 17 peserta kategori sedang, 2 peserta kategori kurang, dan 1 peserta kategori kurang sekali. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki kelincahan yang baik, namun masih ada ruang untuk peningkatan, terutama bagi peserta yang berada dalam kategori sedang hingga kurang sekali (Hidayat N, 2019).

Hasil *child ball test* untuk komponen koordinasi terdapat 21 peserta didik putra dengan kategori baik sekali, 5 peserta didik putra dengan kategori baik, 8 peserta didik putra dalam kategori sedang, 6 peserta didik putra dalam kategori kurang, dan 8 peserta didik putra

termasuk dalam kategori kurang sekali. Disisi lain peserta didik putri yang tergolong dalam kategori baik sekali berjumlah 2 peserta didik, dalam kategori baik 7 peserta didik, kategori sedang 9 peserta didik, kategori kurang 17 peserta didik, dan kategori kurang sekali 12 peserta didik. Hasil *child ball test* untuk komponen koordinasi menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan antara peserta putra dan putri. Pada kelompok putra, terdapat 21 peserta dengan kategori baik sekali, 5 peserta kategori baik, 8 peserta kategori sedang, 6 peserta kategori kurang, dan 8 peserta kategori kurang sekali. Sementara itu, pada kelompok putri, hanya 2 peserta termasuk kategori baik sekali, 7 peserta kategori baik, 9 peserta kategori sedang, 17 peserta kategori kurang, dan 12 peserta kategori kurang sekali. Data ini menunjukkan bahwa peserta putra cenderung memiliki koordinasi yang lebih baik dibandingkan peserta putri. Perlu adanya program latihan khusus untuk meningkatkan koordinasi, terutama bagi peserta putri (Dian Permana & Mona, 2019).

Hasil *vertical jump test* untuk komponen daya ledak terdapat 4 peserta didik putra dengan kategori baik sekali, 11 peserta didik putra dengan kategori baik, 19 peserta didik putra dalam kategori sedang, 11 peserta didik putra dalam kategori kurang, dan 3 peserta didik putra termasuk dalam kategori kurang sekali. Disisi lain peserta didik putri yang tergolong dalam kategori baik sekali berjumlah 3 peserta didik, dalam kategori baik 9 peserta didik, kategori sedang 26 peserta didik, kategori kurang 6 peserta didik, dan kategori kurang sekali 3 peserta didik. Hasil *vertical jump test* untuk komponen daya ledak menunjukkan distribusi yang cukup merata di berbagai kategori. Pada kelompok putra, terdapat 4 peserta dengan kategori baik sekali, 11 peserta kategori baik, 19 peserta kategori sedang, 11 peserta kategori kurang, dan 3 peserta kategori kurang sekali. Pada kelompok putri, 3 peserta termasuk kategori baik sekali, 9 peserta kategori baik, 26 peserta kategori sedang, 6 peserta kategori kurang, dan 3 peserta kategori kurang sekali. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam kategori sedang, dengan ruang yang cukup untuk peningkatan. Program latihan dapat difokuskan pada peningkatan daya ledak untuk memindahkan lebih banyak peserta ke kategori baik dan baik sekali (Zuhdi F., et al, 2021).

Hasil *hand touch reaction test* untuk komponen waktu reaksi terdapat 4 peserta didik putra dengan kategori baik sekali, 11 peserta didik putra dengan kategori baik, 19 peserta didik putra dalam kategori sedang, 11 peserta didik putra dalam kategori kurang, dan 3 peserta didik putra termasuk dalam kategori kurang sekali. Disisi lain peserta didik putri yang tergolong dalam kategori baik sekali berjumlah 3 peserta didik, dalam kategori baik 9 peserta didik, kategori sedang 26 peserta didik, kategori kurang 6 peserta didik, dan kategori kurang sekali 3 peserta didik. Hasil *hand touch reaction test* untuk komponen kecepatan reaksi

menunjukkan pola yang serupa dengan hasil *vertical jump test*. Pada kelompok putra, terdapat 4 peserta dengan kategori baik sekali, 11 peserta kategori baik, 19 peserta kategori sedang, 11 peserta kategori kurang, dan 3 peserta kategori kurang sekali. Sedangkan pada kelompok putri, 3 peserta termasuk kategori baik sekali, 9 peserta kategori baik, 26 peserta kategori sedang, 6 peserta kategori kurang, dan 3 peserta kategori kurang sekali. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam kategori sedang, mengindikasikan adanya potensi untuk peningkatan kecepatan reaksi pada sebagian besar peserta (Hidayah.,et al, 2022).

Salah satu temuan penting dari hasil penelitian ini adalah ketidakhadiran siswa yang mencapai kategori "Baik Sekali" dan tingginya jumlah siswa yang berada dalam kategori "Sedang" dan "Kurang." Ini menunjukkan adanya kekurangan dalam program pendidikan jasmani yang mungkin perlu dievaluasi lebih lanjut. Sebagaimana dijelaskan oleh (Sultan et al., 2022), efektivitas program pendidikan jasmani sangat tergantung pada pendekatan yang komprehensif, yang tidak hanya berfokus pada pengajaran keterampilan olahraga, tetapi juga mencakup edukasi tentang pentingnya kebugaran jasmani, pola hidup sehat, dan motivasi untuk aktif secara fisik. Program pendidikan jasmani yang kurang komprehensif dapat menyebabkan kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran fisik dan bagaimana mencapainya.

Selain itu, kurangnya fasilitas yang memadai di sekolah-sekolah juga berperan dalam rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Saleh dan Ramadhani (2020) akses terhadap fasilitas olahraga yang memadai dan lingkungan yang mendukung sangat penting dalam mengembangkan kebugaran fisik siswa. Sekolah-sekolah yang memiliki lapangan olahraga yang baik, peralatan yang memadai, dan jadwal yang cukup untuk aktivitas fisik cenderung memiliki siswa dengan tingkat kebugaran yang lebih tinggi (Saleh & Ramdhani, 2020). Sayangnya, banyak sekolah di Indonesia, termasuk di Kecamatan Kedungkandang, mengalami keterbatasan fasilitas yang menghambat upaya pengembangan kebugaran jasmani siswa secara optimal.

Pendidikan jasmani yang terdapat di Sekolah Dasar Negeri Gugus 5-8 Kecamatan Kedungkandang, penekanan hanya pada satu sesi pendidikan jasmani per minggu merupakan salah satu faktor yang berkontribusi pada rendahnya tingkat kebugaran siswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa frekuensi latihan fisik yang optimal untuk anak-anak usia sekolah adalah setidaknya tiga kali dalam seminggu, dengan durasi masing-masing sesi minimal 60 menit untuk mencapai manfaat kesehatan yang maksimal (Y. Y. Sari et al., 2024b). Namun, jika waktu untuk pendidikan jasmani terbatas, maka perlu ada pendekatan

yang lebih terintegrasi yang menggabungkan aktivitas fisik ke dalam kegiatan sehari-hari siswa, baik di dalam maupun di luar kelas.

Dari sudut pandang psikologis, motivasi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Penelitian yang dilakukan oleh Riyanto (2020) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi tinggi untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik. Motivasi ini dapat dipengaruhi oleh dukungan dari orang tua, guru, dan lingkungan sosial siswa (Riyanto, 2020). Oleh karena itu, selain meningkatkan fasilitas dan frekuensi aktivitas fisik, penting juga untuk memotivasi siswa dengan memberikan penghargaan, mengadakan kompetisi olahraga, atau melibatkan siswa dalam perencanaan kegiatan fisik.

Kualitas dan kompetensi guru pendidikan jasmani juga memainkan peran kunci dalam pencapaian kebugaran siswa. Guru yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam bidang kebugaran jasmani serta metode pengajaran yang efektif dapat lebih baik dalam membimbing dan memotivasi siswa. Menurut Syaputra (2020) guru pendidikan jasmani harus terus meningkatkan kompetensinya melalui pelatihan dan pendidikan lanjutan agar mampu mengajarkan materi kebugaran jasmani dengan cara yang menarik dan efektif. Hal ini juga mencakup kemampuan guru dalam melakukan evaluasi kebugaran siswa secara tepat, sehingga intervensi yang diperlukan dapat dilakukan secara dini (Syaputra, 2020).

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, kebiasaan hidup siswa juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kebugaran jasmani. Anak-anak yang memiliki kebiasaan tidur yang baik, makan makanan bergizi, dan memiliki rutinitas aktivitas fisik yang konsisten cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik (Sobarna et al., 2020). Sayangnya, dengan semakin banyaknya gangguan teknologi dan gaya hidup sedentari yang diadopsi oleh banyak anak saat ini, kebiasaan hidup sehat sering kali terabaikan. Hal ini memerlukan perhatian khusus dari orang tua, guru, dan pembuat kebijakan untuk mendorong pola hidup sehat sejak dini. Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi perbaikan program pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dasar, khususnya di Kecamatan Kedungkandang. Untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa, diperlukan pendekatan yang holistik yang melibatkan peningkatan frekuensi dan kualitas pendidikan jasmani, penyediaan fasilitas yang memadai, peningkatan kompetensi guru, serta mendorong kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa. Selain itu, diperlukan dukungan dari seluruh pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, sekolah, dan masyarakat, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan kebugaran jasmani siswa secara optimal. Sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, disarankan untuk dilakukan studi lebih lanjut yang

dapat mengeksplorasi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Studi tersebut dapat mencakup eksperimen dengan berbagai frekuensi dan intensitas latihan fisik, pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih terstruktur, serta analisis dampak lingkungan sosial dan dukungan keluarga terhadap kebugaran jasmani siswa. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga perlu mempertimbangkan aspek psikologis, seperti motivasi dan sikap siswa terhadap aktivitas fisik, untuk memahami faktor-faktor yang mendasari partisipasi siswa dalam kegiatan kebugaran jasmani.

Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya tanggung jawab sekolah, tetapi juga memerlukan partisipasi aktif dari orang tua dan masyarakat. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam mempromosikan aktivitas fisik dan kebiasaan hidup sehat akan sangat membantu dalam mencapai tujuan kebugaran jasmani yang diharapkan. Dengan dukungan yang tepat dan program yang efektif, diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri Gugus 5-8 Kecamatan Kedungkandang dapat meningkat, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup siswa secara keseluruhan.

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani terkait keterampilan siswa sekolah dasar negeri gugus 5 – 8 fase C di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang pada tahun ajar 2024/2025 termasuk pada kategori sedang. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam kehidupan kita sebagai manusia, yang mana apabila kebugaran jasmani kita memiliki kualitas yang baik, maka akan mempermudah kita dalam melakukan berbagai aktivitas sehari – hari. Terlebih lagi untuk para peserta didik dengan kualitas kebugaran jasmani yang baik maka akan mendukung aktivitas pembelajaran di dalam maupun di luar kelas.

DAFTAR REFERENSI

- Endang Rini Sukamti, Muhammad Ikhwan Zein, R. Budiarti. (2016). *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta*. 12(4), 31–40
- Hakmal Purnama Sultan, Aang Solahuddin Anwar, Tjung Hauw Sin, Arsil, & Donie. (2022). Evaluasi Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui Model CIPP pada SMP IT Raudhah Agam Sumatra Barat. *Jurnal Sekolah Dasar, Pradana*, A(1), 68–76. <https://doi.org/10.36805/jurnalsekolahdasar.v7i1.2908>

- Esti Rahayuningsih & Muh.Hanif. (2024). Persepsi Guru dan Siswa terhadap Implementasi Kurikulum Merdeka (Perspektif Social Learning Theory (SLT)). *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), 15-28. <https://jer.or.id/index.php/jer/article/view/1305>
- Heryanto, A. R., & Sudijandoko, A. (2019). Survei Kondisi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN Kolpajung 2 Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 213–218. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatanolahraga/article/view/27910/25535>
- Hidayat, N. (2019). Kontribusi kecepatan reaksi kaki, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. <https://eprints.unm.ac.id/15382/1/JURNAL.pdf>
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh latihan reaksi terhadap performance goalkeeper. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(1), 178-188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Irawan, I., Mahendra, A., & Mulyana, M. (2019). Hubungan Waktu Reaksi Kognitif dengan Prestasi Pencak Silat Atlet PELATDA Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 137–147. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.19124>
- Juliansyah, J., Salim, R., & Tanjung, R. (2021). Kebugaran Jasmani: Konsep dan Praktik untuk Pendidikan. Bandung: Alfabeta. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/BGP/article/download/669/481/>
- Juliansyah, M. A., Sugiyanto, F., & Hita, I. P. A. D. (2021). The fitness of middle age to the elderly based on body mass index and age in the new normal era. *Journal Sport Area*, 6(2), 254–262. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6362](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6362)
- Kemendikbud. (2018). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 34 Tahun 2018 Tentang Standar Pendidik dan Tenaga Kependidikan. *Jdih.Kemdikbud.Go.Id*, 1–1369. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2022). Panduan Kurikulum Merdeka: Implementasi dan Evaluasi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. https://kurikulum.kemdikbud.go.id/file/1711503412_manage_file.pdf
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456 <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1418>.
- Ma'arif, I., Hasmara, P. S., & Setyawan, R. (2022). Penyuluhan Pola Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Saat Pandemi. *Community Education Engagement Journal*, 4(1), 44–52. <https://doi.org/10.25299/ceej.v4i1.10608>

- Ma'arif, N., & Prasetyo, T. (2021). Latihan Kebugaran Jasmani untuk Peningkatan Keterampilan Motorik Dasar pada Anak. *Jurnal Universitas Negeri Islam*, 8(1), 50-63. https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/golden_age/article/download/13641/5124
- Magdalena, I., Haq, A. S., & Ramdhan, F. (2020). Pembelajaran Tematik SD Kurikulum 2013 Dalam Merdeka Belajar. *BINTANG*, 2(2), 166-177. <https://sinar.umt.ac.id/authors/pdfview/6667121>.
- Nurjamal, M. T. Hidayat, M. R. Buhari, & M. S. Huda. (2020). Pengaruh aktivitas olahraga tradisional terhadap kecepatan lari 40 meter pada siswa kelas V SD Negeri 029 Loajan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 73. E-ISSN: 2685-6514. <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/download/10412/5323>
- Permana, D., & Febrianty, M. F. (2016). Hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan passing bawah permainan bolavoli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(2), 59. ISSN 2086-339X <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16075>
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE : Journal of Islamic Elementary Education*, Pradana, A(1), 78–93. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>
- Pramudita. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 1 dan SD Negeri 5 klampok Kecamatan Purwareja klampok Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Universitas Negeri Semarang*, Pradana, A, 2 <http://lib.unnes.ac.id/37212/>.
- Prasetyo, Y. (2017). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2), 219-228. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/2819>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Pradana, A(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Prayadi, H. Y., & Putra, H. D. C. (2022). Peran Guru PJOK dalam Upaya Meningkatkan Minat dan Pelaksanaan Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 48–56. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i1.49136>
- Priyohutomo, A., Winarno, M. E., Hariadi, I., Olahraga, P., & Malang, U. N. (2022). Hubungan keterampilan motorik dengan health related fitness pada siswa sekolah dasar : literature review *The relationship of motor skills and health related fitness in elementary*. 12, 219–231. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo/article/view/2503/0>.

- Priyohutomo, H., Imam Hariadi., & M.E Winarno. (2022). Komponen Skill-Related Fitness dalam Olahraga: Pentingnya Keterampilan Motorik untuk Prestasi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(4), 237-249. https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo/article/download/2503/pdf_1.
- Putra, E. permana, & Wahjuni, E. S. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 457–461. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Roga, HS., Sepriani, R., Sepriadi, & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga (JPO)*, 6(9), 110–118 <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1497>.
- Saleh, M. S., & Ramdhani, S. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa. *Journal Coaching Education Sports, Pradana*, A(1), 49–62. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.86>
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Sastro Desmianto Ginting. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 172–183. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155>
- Sativani, Z., & Pahlawi, R. (2020). Latihan penguatan kaki terhadap keseimbangan postural dan kemampuan fungsional kaki pada anak usia 6-10 tahun dengan flexible flatfoot. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Akademi Keperawatan Yapenas 21 Maros*, 2(3), 99-107. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.69>
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Spring, J. (2016). *American Education; 19th Edition*. Routledge. www.routledge.com/
- Sulistyo, A., & Utami, I. W. P. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Pembelajaran IPS di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 9(1), 70-84. <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jpdsk/article/view/1322>
- Syaputra, R. (2020). Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di

Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Luas, Kabupaten Kaur, Provinsi Bengkulu. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Pradana*, A(1), 6–20.
<https://doi.org/10.31539/e-sport.v1i1.1421>

TKSI Kemendikbud. (2023). *TKSI KEMDIKBUD*. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>

Togatorop, I., Lombu, H. K. K., Hilmi Pratama, Ignasia Br Ginting, Ica Syahrani, Heriyanto Zebua, Bobby Helmi, Rinaldi Aditya, Andi Nur Abady, & Nugroho, A. (2024). Pengaruh Materi Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1), 86-95.
<https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i1.2109>

Wahyuni, S., & Ardiansyah, A. (2021). Kreativitas Guru dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar: Jurnal Tunas Nusantara*, 3(1), 166-175. <https://www.jurnalfai-uikabogor.org/index.php/attadib/article/download/2762/928>

Widiyono, A. (2021). Penerapan ZD SOft Screen Recorder terhadap Hasil Belajar Materi PAP & PAN di Era New Normal. *Prosiding Seminar Nasional Arah Kebijakan Pendidikan*, 3(1), 269–280. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/1675

Zuhdi, F., Kamarudin, & Candra, A. . (2021). Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh. *Journal Athletic and Sport Nutrition*, 1(1), 16–22. Retrieved from <https://journal.uir.ac.id/index.php/jasti/article/view/6830>

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>