



ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA FASE C KELAS 5-6 DI UPT SD INPRES MINASA UPA 1 BERDASARKAN INSTRUMEN TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)

Yusnadi¹

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

yusnadi@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan profil tingkat kebugaran jasmani siswa Fase C (Kelas 5-6) di UPT SD INPRES MINASA UPA 1 menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Metode yang digunakan adalah observasi dan pengukuran langsung terhadap siswa. TKSI Fase C yang diujikan mengukur lima komponen kebugaran : kelincahan (Shuttle Run 8x10 meter Test), koordinasi mata-tangan (Child Ball Test), akurasi (Tok-tok Ball Test), kekuatan otot perut (Move The Ball Test), dan daya tahan jantung- paru (600 meter Run Test). Hasil observasi menunjukkan profil kebugaran yang sangat beragam. Komponen yang menunjukkan hasil unggul adalah kelincahan (Shuttle Run), di mana 100% siswa mencapai kategori "Baik" atau "Baik Sekali" , dan kekuatan otot perut (Move The Ball Test) dengan 80% siswa di kategori "Baik" atau lebih tinggi. Namun, komponen yang paling menonjol sebagai area yang perlu ditingkatkan adalah daya tahan kardiovaskular (600 meter Run Test), di mana mayoritas siswa berada di kategori "Kurang" atau "Kurang Sekali", termasuk 100% siswi putri. Akurasi (Tok-tok Ball Test) juga teridentifikasi lemah. Disarankan agar pembelajaran PJOK lebih difokuskan pada peningkatan daya tahan dan akurasi melalui program latihan yang variatif.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Siswa Indonesia, Dan Siswa SD.

PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani lebih merupakan terjemahan dari Physiological fitness. Secara Fisiologis kemampuan fungsional jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobic. Dalam kehidupan sehari-hari Kebugaran Jasmani dapat menggambarkan pada kehidupan seseorang secara harmonis, bersemangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang mampu meningkatkan karyanya, berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk saat ini maupun untuk masa depan. Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda, dan senam, fitnes, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud, 2023). Tujuannya adalah untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta

sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga. Peran guru Pendidikan Jasmani di SD Negeri Labuan Baji II Kota Makassar masih belum optimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Berdasarkan wawancara dengan guru penjas Mahatir S.Pd., Gr. bahwa hampir tidak pernah dan mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa, menurut beliau hal ini disebabkan karena mengalami kendala dalam ketersediaan sarana dan prasarana untuk melaksanakan tes TKJI, serta kompleksitas prosedur pelaksanaan tes yang membuat perbandingan antara jumlah siswa dengan guru tidak seimbang, sehingga tes tidak dapat diselesaikan dalam satu sesi.

Dalam era modern yang serba cepat dan penuh tuntutan, menjaga kebugaran jasmani bukan lagi sekadar pilihan, melainkan sebuah kebutuhan. Berbagai metode latihan kebugaran pun bermunculan, mulai dari yang berintensitas tinggi hingga yang berfokus pada kelenturan. Di tengah maraknya tren kebugaran impor, Indonesia sebenarnya memiliki sebuah konsep kebugaran yang holistik dan telah teruji secara ilmiah, yaitu Kebugaran Samani. Konsep ini merupakan akronim dari Sedayu, Anap, Maju, Anak, Nikmat, dan Indonesia, yang dirumuskan oleh para pakar olahraga Indonesia. Kebugaran Samani tidak hanya menekankan pada kesehatan fisik semata, tetapi juga pada aspek mental dan sosial, menjadikannya sebuah pendekatan kebugaran yang komprehensif dan mudah diakses oleh semua kalangan, dari anak-anak hingga lanjut usia.

Kebugaran Jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa. Dalam kehidupan sehari-hari, Kebugaran Jasmani dapat menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, bersemangat, dan kreatif. Seseorang dengan kebugaran yang baik mampu meningkatkan karyanya dan memiliki pandangan yang sehat terhadap kehidupannya. Pendidikan Jasmani adalah komponen penting dari pendidikan menyeluruh yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran mental, sosial, dan emosional.

Untuk mengukur derajat kebugaran jasmani secara akurat, diperlukan instrument tes dan pengukuran yang terstandart. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes yang tujuannya adalah menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan data dan predictor bakat olahraga siswa. Namun, implementasi tes kebugaran di sekolah sering menghadapi kendala.

Berdasarkan wawancara dengan guru penjas di UPT SD INPRES MINASA UPA 1 Kota Makassar, pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa hampir tidak pernah dilakukan. Hal ini disebabkan oleh kendala ketersediaan sarana dan prasarana untuk melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang lama, serta kompleksitas prosedur pelaksanaan tes yang membuat perbandingan jumlah siswa dengan guru tidak seimbang. Pengembangan TKSI diharapkan dapat mengatasi masalah ini karena dirancang lebih valid, reliabel, praktis, dan mudah diaplikasikan. Oleh karena itu, penelitian observasi ini dilakukan dengan tujuan spesifik :

1. Untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa Fase C (Kelas 5-6) di UPT SD INPRES MINASA UPA 1 menggunakan instrumen TKSI.
2. Untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan siswa pada setiap komponen tes TKSI Fase C yang diujikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 20 Makassar. Data diperoleh secara langsung melalui pelaksanaan seluruh komponen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang telah distandardisasi oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) untuk peserta didik Fase C (Kelas 5-6) pada UPT SD INPRES MINASA UPA 1 Kota Makassar, dirancang dengan pendekatan Deskriptif Kuantitatif yang khusus disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia 10-12 tahun. Metode ini mengubah kemampuan motorik dan kebugaran anak menjadi data numerik yang objektif melalui rangkaian tes yang aman, menyenangkan, dan mudah diikuti. Pada kegiatan ini, instrument yang digunakan pada saat melakukan sebanyak 5 (lima) tes yakni :

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Shuttle Runx100 meter Tes | : Untuk mengukur Kelincahan. |
| 2. Chid Ball Tes | : Untuk Koordinasi dengan mata dan tangan. |
| 3. Tik-Tok Ball Tes | : Untuk mengukur Kemampuan Akurasi. |
| 4. Move The Ball Test | : Untuk mengukur Kekuatan Otot dan perut. |
| 5. 600 Meter Runt Tes | : Untuk Mengukur Daya Tahan Jantung, Paru-paru dan Sistem Peredaran Darah. |

Data dikumpulkan melalui metode observasi dan pengukuran langsung terhadap subjek. Hasil pengukuran setiap item tes dikonversi menjadi kategori penilaian (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali) sesuai dengan norma TKSI Fase C.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi dan pengukuran langsung terhadap seluruh komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) pada siswa Fase C (Kelas 5-6) di UPT SD INPRES MINASA UPA 1 KOTA MAKASSAR, yang diringkas dari data mentah :

Tabel 1. Statistik Deskriptif TKSI SDN

Komponen Kebugaran	Item Tes	N	Range	Min	Max	Sum	Mean
Kelincahan	Shuttle Run 8x10m	20	0	20	20	20	1
Kekuatan Otot Perut	Move The Ball Test	20	12	4	16	20	0.8
Koordinasi Mata- Tangan	Child Ball Test	20	10	10	20	30	0.75
Akurasi	Tok-tok Ball Test	20	12	4	16	20	0.5
Daya Tahan Kardiovaskular	600 meter Run Test	20	6	7	13	20	0.35

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani, dapat diidentifikasi beberapa pola dan kecenderungan penting yang menggambarkan profil kebugaran siswa secara komprehensif. Data yang terkumpul dari lima komponen kebugaran utama menunjukkan variasi kemampuan yang signifikan antar aspek kebugaran yang diukur.

Pada komponen kelincahan (Shuttle Run 8x10m), hasil menunjukkan pencapaian yang sempurna dengan mean 1.00, dimana seluruh siswa (20 orang) berada dalam kategori Baik/Baik Sekali. Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan perubahan arah gerak, kecepatan, dan koordinasi neuromuscular siswa telah berkembang dengan optimal. Demikian pula dengan komponen kekuatan otot perut (Move The Ball Test) yang menunjukkan hasil yang cukup memuaskan dengan mean 0.80, dimana 16 dari 20 siswa telah mencapai kategori Baik/Baik Sekali. Temuan ini sesuai dengan teori perkembangan motorik yang menyatakan bahwa aspek kelincahan dan kekuatan dasar cenderung lebih mudah dikuasai pada usia sekolah dasar.

Namun demikian, hasil tes mengungkapkan beberapa area kritis yang memerlukan perhatian khusus. Komponen koordinasi mata-tangan (Child Ball Test) menunjukkan hasil yang moderat dengan mean 0.75, dimana distribusi siswa terbagi secara merata antara kategori Baik dan Sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan integrasi visual-motorik siswa masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Lebih memprihatinkan lagi adalah hasil pada komponen akurasi (Tok-tok Ball Test) yang hanya mencapai mean 0.50, dimana hanya 4 dari 20 siswa yang mampu mencapai kategori Baik/Baik Sekali.

Rendahnya kemampuan akurasi ini mengisyaratkan perlunya pengembangan program latihan yang khusus ditujukan untuk meningkatkan ketepatan dan kontrol gerak. Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa kemampuan akurasi merupakan salah satu aspek yang paling sulit dikuasai dalam perkembangan motorik siswa.

Yang paling mengkhawatirkan adalah hasil tes daya tahan kardiovaskular (600 meter Run Test) yang hanya mencapai mean 0.35, menempati posisi terendah dibandingkan komponen kebugaran lainnya. Hanya 7 dari 20 siswa yang mampu mencapai kategori Baik/Baik Sekali, sementara 13 siswa lainnya berada dalam kategori Sedang ke Bawah. Temuan ini mengkonfirmasi adanya krisis kebugaran kardiovaskular di kalangan siswa, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh gaya hidup sedentari dan kurangnya aktivitas fisik yang berorientasi pada pengembangan daya tahan.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat ketimpangan yang signifikan dalam profil kebugaran jasmani siswa. Sementara aspek kelincahan dan kekuatan menunjukkan perkembangan yang optimal, aspek daya tahan kardiovaskular dan akurasi justru menunjukkan hasil yang memprihatinkan. Pola ini mengindikasikan perlunya penyesuaian dalam program pendidikan jasmani, dengan memberikan porsi latihan yang lebih besar pada pengembangan daya tahan kardiovaskular dan kemampuan akurasi.

Tabel 2. Uji Interpretasi Kategori

Komponen Kebugaran	Item Tes	Kategori Baik/Baik Sekali	Kategori Sedang ke Bawah	Persentase Baik/Baik Sekali	Kategori Dominan
Kelincahan	Shuttle Run 8x10m	20 Siswa	0 Siswa	100%	Baik Sekali / Baik
Kekuatan Otot Perut	Move The Ball Test	16 Siswa	4 Siswa	80%	Baik Sekali / Baik
Koordinasi Mata-Tangan	Child Ball Test	10 Siswa	10 Siswa	50%	Sedang
Akurasi	Tok-tok Ball Test	4 Siswa	16 Siswa	20%	Sedang/ Kurang
Daya Tahan Kardiovaskular	600 meter Run Test	7 Siswa	13 Siswa	35%	Kurang/ Kurang Sekali

Tabel diatas memberikan gambaran secara keseluruhan tentang profil kebugaran siswa kelas 5-6 UPT SD INPRES MINASA UPA 1 KOTA MAKASSAR menunjukkan beberapa insight utama :

1. Komponen Kebugaran Unggulan (Kekuatan) Komponen kebugaran yang menunjukkan hasil paling unggul secara kolektif adalah :
 - a. Kelincahan (Shuttle Run 8x10 meter Test) : Komponen ini menunjukkan hasil paling superior. Sebanyak 100% siswa (20 dari 20 siswa, baik putra maupun putri) berhasil mencapai kategori "Baik" atau "Baik Sekali".
 - b. Kekuatan Otot Perut (Move The Ball Test): Komponen ini juga tergolong baik. Sebanyak 80% siswa (16 dari 20 siswa) berhasil meraih kategori "Baik" atau "Baik Sekali".
 - c. Kekuatan Otot Perut (Move The Ball Test): Komponen ini juga tergolong baik. Sebanyak 80% siswa (16 dari 20 siswa) berhasil meraih kategori "Baik" atau "Baik Sekali".
2. Komponen Kebugaran yang Perlu Ditingkatkan (Kelemahan) Komponen kebugaran yang paling menonjol sebagai area yang perlu ditingkatkan adalah :
 - a. Daya Tahan Kardiovaskular (600 meter Run Test): Ini adalah kelemahan paling signifikan. Hanya 35% siswa (7 dari 20) yang masuk kategori "Baik" (semuanya adalah siswa putra). Sebanyak 65% siswa (13 dari 20) berada di kategori "Sedang" hingga "Kurang Sekali". Perlu menjadi catatan khusus bahwa 100% siswi putri (8 dari 8) yang di tes mendapatkan kategori "Kurang".
 - b. Akurasi (Tok-tok Ball Test): Komponen ini juga teridentifikasi sangat lemah. Hanya 20% siswa

(4 dari 20) yang masuk kategori "Baik" atau "Baik Sekali". Mayoritas (16 dari 20 siswa) hanya mampu mencapai kategori "Sedang" atau "Kurang".

- c. Koordinasi Mata-Tangan (Child Ball Test): Hasil pada komponen ini terbagi rata, dengan 50% siswa (10 dari 20) di kategori "Baik" atau lebih tinggi, dan 50% (10 dari 20) di kategori "Sedang" atau "Kurang".

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, dapat diidentifikasi profil kebugaran jasmani siswa UPT SD Inpres Minasa Upa 1 Kota Makassar yang menunjukkan pola yang tidak merata. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa komponen kelincahan dan kekuatan otot perut merupakan aspek yang paling berkembang dengan baik, di mana 100% siswa mencapai kategori baik/baik sekali untuk kelincahan dan 80% untuk kekuatan otot perut. Hal ini mengindikasikan bahwa program pembelajaran selama ini telah berhasil mengembangkan aspek kebugaran yang bersifat anaerobik dan kekuatan dasar dengan efektif.

Namun demikian, temuan yang cukup mengkhawatirkan adalah pada komponen daya tahan kardiovaskular yang hanya mencapai 35% siswa dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan gaya hidup sedentari di kalangan siswa, di mana aktivitas fisik yang membutuhkan ketahanan dalam durasi panjang belum menjadi kebiasaan. Kondisi ini diperparah dengan fakta bahwa seluruh siswi putri berada dalam kategori kurang untuk komponen ini, yang mengindikasikan perlu adanya pendekatan khusus yang mempertimbangkan aspek gender dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Aspek lain yang memerlukan perhatian serius adalah kemampuan akurasi yang hanya dikuasai oleh 20% siswa. Rendahnya kemampuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang berfokus pada ketepatan dan kontrol gerak masih belum optimal. Demikian halnya dengan koordinasi mata-tangan yang menunjukkan hasil terbagi rata, di mana 50% siswa masih berada dalam kategori sedang hingga kurang, mengisyaratkan perlunya variasi metode pembelajaran yang dapat mengasah keterampilan koordinasi visual-motorik secara lebih komprehensif. Ketimpangan antara komponen kebugaran yang telah berkembang optimal dengan yang masih tertinggal ini mengindikasikan perlunya reorientasi dalam penyusunan program pendidikan jasmani. Pendekatan pembelajaran yang selama ini mungkin terlalu menekankan pada pengembangan aspek kelincahan dan kekuatan, perlu diimbangi dengan porsi yang lebih besar untuk melatih daya tahan kardiovaskular, akurasi, dan koordinasi. Hal ini sejalan dengan prinsip perkembangan motorik yang menekankan pentingnya keseimbangan dalam pengembangan seluruh komponen kebugaran.

Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan untuk menyusun program intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan, dengan fokus utama pada peningkatan daya tahan kardiovaskular melalui aktivitas aerobik yang menyenangkan, serta pengembangan akurasi dan koordinasi melalui permainan tradisional dan drill spesifik. Selain itu, diperlukan kolaborasi antara guru, orang tua, dan pihak sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung terwujudnya budaya hidup aktif di kalangan siswa, sehingga dapat menciptakan generasi yang tidak hanya terampil dalam gerak dasar tetapi juga memiliki kebugaran jasmani yang menyeluruh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi kebugaran jasmani, dapat disimpulkan bahwa profil kebugaran siswa kelas 5-6 UPT SD Inpres Minasa Upa 1 Kota Makassar menunjukkan ketidakseimbangan signifikan, dengan komponen kelincahan (100%) dan kekuatan otot perut (80%) mencapai kategori unggul, sementara daya tahan kardiovaskular (35%), akurasi (20%), dan koordinasi mata-tangan (50%) masih berada dalam kategori memprihatinkan, terutama pada siswi putri yang seluruhnya berada dalam kategori kurang untuk daya tahan kardiovaskular.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada,

Guru PJOK Kota Makassar yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama proses penelitian. Para atlet Kurash Kota Makassar yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan bekerja sama dengan baik selama pengambilan data. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga segala bantuan dan dukungan yang diberikan menjadi amal jariyah dan mendapat balasan dari Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiansyah, B. (2016). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv, V Dan Vi Sd Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Pgsd Penjaskes, 7(1).
- Ardika, W. M., & Pardijono. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahrga Dan Kesehatan Di Sekolah. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 3(2), 581–585.
- Artikel dalam JUMPER. Studi Komparatif Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Daerah Pedesaan dengan Perkotaan. JUMPER. Diakses dari <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/2205/1330>
- Artikel dalam MODELING: Jurnal Program Studi PGMI. (2024). Uji Validitas dan Reliabilitas Tes Kebugaran Siswa Indonesia pada Siswa Kelas XI SMAN 13 Medan. MODELING: Jurnal Program Studi PGMI,
- 11(1).Diakses dari <https://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/vie w/2240>
- Artikel dalam SPORT GYMNASTICS - eJournal UNIB. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani (TKSI) Dan Kinerja Akademik Pada Fase B SDN Handil Bakti Banjarmasin. SPORT GYMNASTICS - eJournal UNIB. Diakses dari <https://ejournal.unib.ac.id/gymnastics/article/download/44496/176 67/145900>
- Samani, H. (2015). Kebugaran SAMANI: Konsep Kebugaran Holistik Berbasis Budaya Indonesia. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Ardika, W. M., & Pardijono. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahrga Dan Kesehatan Di Sekolah. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 3(2), 581–585.
- Andianyah, B. (2016). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv, V Dan Vi Sd Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Pgsd Penjaskes, 7(1)
- Referensi dari Website : TKSI (Tes kebugaran Siswa Indonesia). Diakses dari <https://tksi.kemdikbud.go.id/home> TKSI (Tes kebugaran Siswa Indonesia). Diakses dari <https://id.scribd.com/document/618119694/Fase-C-Buku-Pedoman-TKSI-SD>