



PROFIL KEBUGARAN SISWA DI SD NEGERI LABUANG BAJI II KOTA MAKASSAR DENGAN METODE TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)

M. Imran Hasanuddin¹, Muhammad Fadli²

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

m.imran.hasanuddin@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI merupakan instrumen tes kebugaran jasmani yang dikembangkan untuk menjadi alternatif yang valid, reliabel, praktis, dan mudah diaplikasikan, serta mendukung digitalisasi hasil tes. Penelitian ini menjelaskan prosedur pelaksanaan lima instrumen tes utama yaitu Shuttle Run 8x10m, Child Ball Test, Tok Tok Ball Test, Besaki (berdiri satu kaki), dan T Test. Hasil observasi menunjukkan bahwa masih terdapat kendala ketersediaan sarana dan prasarana serta kompleksitas prosedur tes pada pelaksanaan TKJI sebelumnya. Pengembangan TKSI diharapkan mampu mengatasi kendala tersebut dengan memberikan kemudahan aplikasi dan penilaian digital, sehingga mempermudah guru PJOK dalam menilai dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Studi ini juga menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam peningkatan kebugaran jasmani yang meliputi revitalisasi pembelajaran PJOK, edukasi gaya hidup sehat, serta penggalakan program sekolah yang mendukung aktivitas fisik. Hasil penelitian memberikan dasar bagi peningkatan kualitas pendidikan jasmani di Indonesia dan pengembangan kebijakan berbasis data kebugaran yang valid dan andal.

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

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.

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.

METODE

Metode yang digunakan dalam file ini terkait Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa alat ukur kebugaran jasmani siswa yang sudah terstandarisasi dalam TKSI, yang dibagi menjadi tiga fase: fase A untuk kelas I-II, fase B untuk kelas III-IV, dan fase C untuk kelas V-VI. Data dikumpulkan langsung melalui pelaksanaan tes TKSI pada siswa, meliputi berbagai aspek kebugaran seperti kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan.

Analisis data dilakukan dengan teknik deskriptif persentase untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan kategori skor tes, seperti baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Penelitian ini juga menyertakan observasi dan wawancara sebagai bagian dari pengumpulan data tambahan untuk mendukung pemahaman tentang pelaksanaan dan kendala dalam tes kebugaran.

Secara keseluruhan, metode ini bertujuan mengukur dan mendeskripsikan kondisi kebugaran jasmani siswa secara kuantitatif melalui penggunaan instrumen TKSI yang valid dan reliabel, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk evaluasi dan peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 48 siswa SDN Labuang Baji II, diperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan lima komponen tes dalam Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Tabel 1. Statistik Deskriptif TKSI SDN Labuang Baji II

Instrumen Tes	Unit Pengukuran	Nilai (Terbaik/Tercepat)	MinimumNilai (Terburuk/Terlama)	Maksimum	Rentang
Shuttle Run 8×10 m (Kelincahan)	Waktu (detik)	14,48 detik (Putera – Alif)	18,06 detik (Puteri)	3,58	detik
Child Ball Test (Koordinasi Tangan)	Mata Mata Poin	18 poin (Putera – Adam)	10 poin (Puteri – Nadya, 8 poin terendah)	8	poin
Tok Tok Ball Test (Akurasi)	Poin	9 poin (Putera – Zabrin)	5–4 poin (Putera/Puteri)	4–5	poin
Berdiri Satu Kaki (Keseimbangan Statis)	Waktu (detik)	41 detik (Putera Aliando)	25 detik (Puteri – Vanesha)	16	detik
T-Test (Kelincahan Multidirectional)	Waktu (detik)	18,25 detik (Putera)	24,14 detik (Puteri – Savana)	5,89	detik

Hasil observasi tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri II Labuang Baji diperoleh dari pelaksanaan lima instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), dengan data yang kemudian dikelompokkan ke dalam lima kategori: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Secara umum, siswa menunjukkan performa yang sangat baik pada komponen kelincahan lari bolak-balik yang diukur melalui tes Shuttle Run 8x10m, di mana mayoritas baik Putera maupun Puteri berhasil meraih skor tertinggi, yaitu 5 (Baik Sekali). Namun, hasil untuk komponen koordinasi dan akurasi menunjukkan distribusi skor yang lebih lebar. Pada tes Child Ball Test (koordinasi mata dan tangan) dan Tok Tok Ball Test (akurasi), nilai siswa tersebar mulai dari kategori Sedang (Skor 3) hingga Baik Sekali (Skor 5). Sebagai contoh, dalam Child Ball Test, siswa Putera seperti Adam dan Puteri seperti Najwa mencapai Baik Sekali, sementara Aliando (Putera) dan Nadya (Puteri) berada di kategori Sedang. Komponen keseimbangan statis yang diukur melalui tes Besaki (Berdiri Satu Kaki) menunjukkan rata-rata performa siswa cenderung berada pada kategori Sedang (Skor 3), dengan waktu bertahan seperti 41 detik untuk Putera Aliando dan 30 detik untuk Puteri Nadya, mengindikasikan bahwa kemampuan keseimbangan mereka berada pada tingkat menengah.

Sementara itu, dalam tes T Test yang mengukur kelincahan multidirectional, sebagian besar Putera menunjukkan hasil yang konsisten di kategori Baik (Skor 4). Namun, di kelompok Puteri, beberapa siswa seperti Najwa dan Savana masih berada di kategori Sedang (Skor 3). Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki tingkat kelincahan lari yang tinggi, fokus peningkatan latihan mungkin perlu diarahkan pada komponen keseimbangan dan kemampuan akurasi spesifik.

Tabel 2. Uji Interpretasi Kategori

Instrumen Tes (Komponen Kebugaran)	Kategori Skor Dominan	Persentase Inferensi Kualitatif	/	Interpretasi Kebugaran Kelompok
Shuttle Run (Kelincahan Linear)	Baik Sekali	Mayoritas (Hampir 100%)		Kualitas kelincahan dasar siswa sangat tinggi dan homogen.
Child Ball Test (Koordinasi Mata-Tangan)	Sedang – Baik Heterogen Sekali	(Sebaran lebar)		Keterampilan motorik kompleks menunjukkan variasi besar antar individu, menandakan perbedaan tingkat kematangan atau paparan latihan.
Tok Tok Ball Test (Akurasi)	Sedang – Baik Heterogen Sekali	(Sebaran lebar)		Kemampuan akurasi perlu mendapatkan perhatian khusus bagi kelompok dalam kategori Sedang.
Besaki – Berdiri Satu Kaki (Keseimbangan Statis)	Sedang	Mayoritas (>50%)		Keseimbangan dan stabilitas inti berada pada level rata-rata kelompok; area kritis yang membutuhkan fokus dalam program latihan.
T-Test(Kelincahan Multidirectional)	Baik	Mayoritas (Dominasi Putera)		Kelincahan multidirectional secara umum baik, namun masih perlu ditingkatkan untuk mencapai kategori <i>Baik Sekali</i> .

Secara inferensi, hasil TKSI menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki fondasi kelincahan yang sangat kuat, terdapat kesenjangan pada komponen yang menuntut kontrol tubuh dan stabilitas (Keseimbangan Statis). Kebutuhan intervensi latihan harus diprioritaskan pada peningkatan keseimbangan dan mengurangi heterogenitas skor pada tes koordinasi dan akurasi.

Pelaksanaan tes kebugaran jasmani pada siswa di SD Negeri Labuang Baji II merupakan bagian dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), sebuah instrumen yang dikembangkan sebagai solusi atas kendala yang dihadapi guru PJOK saat menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kendala tersebut meliputi keterbatasan sarana dan prasarana, serta kompleksitas prosedur TKJI yang menyebabkan ketidakseimbangan rasio guru-siswa dan pelaksanaan tes yang tidak selesai dalam satu sesi. Oleh karena itu, TKSI dirancang untuk menjadi alternatif yang valid, reliabel, praktis, dan mendukung digitalisasi skoring. Secara umum, hasil tes menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa di SDN Labuang Baji II berada pada level yang bervariasi, namun menunjukkan keunggulan yang nyata pada komponen kelincahan linear. Hal ini terbukti dari tes Shuttle Run 8x10m yang didominasi oleh kategori Baik Sekali, dengan waktu tempuh

siswa terbaik mencapai 14.48 detik. Rentang skor yang sempit (3.58 detik) mengindikasikan bahwa seluruh kelompok memiliki kemampuan kecepatan dan perubahan arah yang homogen dan tinggi.

Sebaliknya, komponen kebugaran yang menuntut kontrol motorik dan stabilitas cenderung berada pada tingkat yang lebih rendah atau menunjukkan variasi besar. Keseimbangan statis yang diukur melalui tes Besaki (Berdiri Satu Kaki) didominasi oleh kategori Sedang, dengan rentang waktu bertahan yang relatif besar (16 detik), mengindikasikan bahwa mayoritas siswa berada di tingkat rata-rata, dan komponen ini menjadi area prioritas untuk perbaikan. Selain itu, tes yang mengukur keterampilan spesifik seperti Koordinasi Mata-Tangan (Child Ball Test) dan Akurasi (Tok Tok Ball Test) menunjukkan hasil yang sangat heterogen, tersebar dari kategori Sedang hingga Baik Sekali.

Rentang poin yang cukup lebar (8 poin untuk Child Ball Test dan 4 poin untuk Tok Tok Ball Test) menegaskan adanya perbedaan keterampilan motorik yang signifikan antar individu. Performa ini berbeda dengan hasil T Test (Kelincahan Multidirectional), di mana mayoritas siswa berada di kategori Baik, menunjukkan bahwa kemampuan bergerak ke berbagai arah lebih baik daripada kemampuan keseimbangan statis, namun tetap memiliki potensi peningkatan untuk mencapai skor optimal. Dengan demikian, hasil TKSI ini berfungsi sebagai alat diagnostik penting yang menunjukkan bahwa, meskipun siswa memiliki dasar kecepatan dan kelincahan yang kuat, program intervensi perlu difokuskan pada penguatan keseimbangan dan pelatihan koordinasi/akurasi untuk meningkatkan profil kebugaran jasmani secara menyeluruh dan menghindari risiko cedera yang mungkin timbul akibat stabilitas tubuh yang kurang optimal.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi efektivitas penggunaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai instrumen diagnostik yang praktis dan relevan untuk mengukur lima komponen kebugaran jasmani pada siswa SDN Labuang Baji II, sekaligus menawarkan solusi terhadap kendala kepraktisan instrumen sebelumnya. Hasil tes secara umum menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa berada pada level yang bervariasi namun heterogen, mencerminkan adanya perbedaan fokus dalam pengembangan komponen fisik. Simpulan utama menunjukkan adanya keunggulan yang nyata pada komponen kelincahan linear (Shuttle Run 8x10m), di mana mayoritas siswa mencapai kategori Baik Sekali. Keunggulan ini diimbangi dengan kesenjangan signifikan pada komponen keseimbangan statis (Besaki), yang didominasi oleh kategori Sedang, menjadikannya sebagai area kritis yang membutuhkan intervensi latihan yang lebih terfokus. Selanjutnya, hasil pada tes koordinasi dan akurasi yang tersebar luas dari kategori Sedang hingga Baik Sekali menunjukkan adanya heterogenitas keterampilan motorik di antara siswa.

Temuan ini menegaskan bahwa untuk meningkatkan profil kebugaran jasmani secara komprehensif, program Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) harus direvitalisasi, berfokus pada penguatan stabilitas inti dan proprioception (keseimbangan), serta menyesuaikan latihan spesifik untuk mengatasi kesenjangan keterampilan individu, sehingga data hasil TKSI dapat dioptimalkan sebagai acuan untuk pemetaan tingkat kebugaran nasional dan perbaikan kualitas fisik siswa.

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/44496/17667/145900>
- Lubis, J., Wardoyo, H., Lubis, R. A., & Putri. (2025). Pelatihan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) bagi guru-guru PJOK di Desa Bulak Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu. PROMOTIF: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 5(1), 15–22. <https://doi.org/10.54284/jopi.v4i1.364>
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 4(1), 39–49.
<https://doi.org/10.54284/jopi.v4i1.364>
- Risaldi, M. Y. D., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 4(2), 224–232.
<https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.358>
- Reeferensi dari website:
- TKSI (Tes kebugaran Siswa Indonesia). Diakses dari
<https://tksi.kemdikbud.go.id/home>.