



## ANALISIS KEBUGARAN SISWA DI SD INPRES MANGASA 1 MAKASSAR DENGAN METODE TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)

Muhammad Qasash Hasyim<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

[qasash.hasyim@unm.ac.id](mailto:qasash.hasyim@unm.ac.id)

### Abstrak

Rendahnya perhatian terhadap kebugaran jasmani Siswa sekolah dasar menjadi masalah yang berdampak pada Kesehatan dan perkembangan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa SD Inpres Mangasa 1 Makassar menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase C. Subjek penelitian terdiri dari 21 siswa (putra dan putri) kelas 5 SD. Data dikumpulkan melalui lima komponen tes TKSI, yaitu koordinasi mata-tangan, akurasi, kekuatan otot perut, kelincuhan, dan daya tahan jantung-paru. Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh hasil baik pada komponen kekuatan otot perut (71,43%), sedangkan komponen koordinasi mata-tangan (40%), akurasi (42,86%), kelincuhan (20%) dan Daya Tahan (0%) masih sangat memerlukan perhatian lebih. Temuan ini menegaskan pentingnya program latihan yang fokus pada pengembangan keterampilan koordinasi, ketepatan Gerak dan ketahanan, tanpa mengabaikan aspek kebugaran yang sudah baik. Penelitian ini dapat menjadi dasar perencanaan pembelajaran PJOK yang lebih terstruktur dan berkelanjutan di tingkat sekolah dasar.

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani Dan Siswa.

### PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan memiliki cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Melalui berbagai kegiatan fisik baik kerja berat maupun ringan yang dilakukan secara teratur dan sistematis, dapat diindikasikan bahwa jantung secara progresif memiliki daya (kekuatan) kerja lebih banyak dari biasa, sebelum terbiasa latihan jasmani secara teratur, hal ini ditandai oleh adanya kekuatan irama gerak yang lebih lama dari sejumlah otot yang terlatih untuk mempertahankan keseimbangan system peredaran darah, dan system pernafasan. Karakteristik ini merupakan bagian atau aspek yang sangat penting bagi tercapainya kebugaran jasmani, terutama dari segi kesehatan dan kualitas hidup.

Kebugaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik. Akan

tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang sangat tinggi juga akan nampak tidak berdaya jika tidak memiliki kebugaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kesegaran rohani dan sosial. Jadi kebugaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan bagi menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat dicapai dengan penuh harapan. Pemahaman mengenai kebugaran fisik juga berperan penting dalam membentuk pola hidup sehat sejak dini. Siswa yang menyadari pentingnya bergerak akan lebih termotivasi untuk rutin berolahraga, menjaga pola makan yang baik, serta menghindari kebiasaan yang dapat merugikan Kesehatan. Hal ini menjadi modal berharga bagi mereka untuk menghadapi berbagai tantangan di masa depan.

Kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, psikologis, dan kognitif mereka. Komponen kebugaran seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kelincahan sangat relevan dalam meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan performa akademik anak (Drenowatz et al., 2022; Ericsson & Karlsson, 2014; McKenzie & Kahan, 2018). Aktivitas fisik yang terstruktur dan pendidikan jasmani harian terbukti memberikan manfaat kesehatan yang signifikan, seperti penurunan risiko obesitas dan peningkatan keterampilan motorik serta kemampuan kognitif (Donnelly et al., 2019; Lynch et al., 2022).

Penelitian lain menunjukkan bahwa anak-anak dengan kebugaran fisik lebih tinggi memiliki risiko lebih rendah untuk mengembangkan masalah kesehatan kronis seperti obesitas dan penyakit kardiovaskular di masa depan (Drenowatz et al., 2021). Aktivitas fisik di sekolah, baik melalui pendidikan jasmani maupun waktu istirahat aktif, juga berkontribusi signifikan dalam membentuk gaya hidup sehat dan aktif (Cheung et al., 2019; Verstraete et al., 2006). Sebagai contoh, penerapan tes kebugaran seperti Eurofit Battery mengukur berbagai komponen fisik yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menilai kualitas kebugaran siswa dan memandu intervensi yang diperlukan (Mack-Inocentio et al., 2020).

Dari sudut pandang akademik, terdapat hubungan positif antara kebugaran jasmani dengan performa belajar dan kognitif anak. Penelitian lain menemukan bahwa anak-anak yang berpartisipasi aktif dalam olahraga dan pendidikan jasmani menunjukkan peningkatan konsentrasi dan prestasi akademik (Trudeau & Shephard, 2018). Hal ini diperkuat oleh penelitian lain yang menyimpulkan bahwa promosi aktivitas fisik di sekolah dasar penting untuk mengurangi risiko obesitas dan mendorong anak mengadopsi gaya hidup aktif sepanjang hayat (McKenzie & Kahan, 2018). Kebugaran fisik anak usia sekolah dasar penting untuk mengurangi risiko obesitas dan meningkatkan kesehatan metabolik. Kompetensi fisik yang baik juga berkontribusi pada perkembangan keterampilan motorik anak dan mendukung aktivitas sehari-hari (Yulianita & Dewi, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam pendidikan jasmani secara rutin memiliki kebugaran yang lebih baik dan risiko penyakit kronis lebih rendah (Mulyana et al., 2024).

Penelitian di sekolah dasar di Austria menemukan bahwa pendidikan jasmani harian dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot secara signifikan, yang juga berdampak pada kesehatan psikologis anak. Aktivitas seperti permainan dan olahraga selama waktu istirahat juga berperan penting dalam meningkatkan partisipasi fisik anak (Ramstetter et al., 2010). Studi lain juga telah menemukan korelasi positif antara kebugaran jasmani dan performa akademik siswa. Peningkatan keterampilan motorik melalui pendidikan jasmani secara teratur berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan prestasi belajar (Mirzabdullayevich, 2024). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang menemukan bahwa siswa dengan aktivitas fisik lebih tinggi menunjukkan performa akademik yang lebih baik (Fritz et al., 2020). SD INPRES MANGASA 1 MAKASSAR sebagai salah satu sekolah dasar di perkotaan memiliki karakteristik siswa dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan aktivitas fisik yang beragam. Lingkungan perkotaan dengan akses transportasi yang lebih mudah serta dominasi aktivitas digital dikhawatirkan menurunkan intensitas gerak siswa sehari-hari (Rumpf, Lockie, Cronin, & Jalilvand, 2021). Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis kebugaran siswa di sekolah ini sebagai bentuk evaluasi terhadap efektivitas pendidikan jasmani serta untuk menjadi dasar dalam merancang program pembinaan kebugaran yang lebih tepat sasaran.

Hasil analisis kebugaran siswa tidak hanya bermanfaat bagi sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, tetapi juga bagi orang tua dan pemangku kebijakan dalam merancang intervensi peningkatan kebugaran jasmani sejak dini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran nyata mengenai tingkat kebugaran siswa SD INPRES MANGASA 1 MAKASSAR serta menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran jasmani di Sekolah dasar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa SD Inpres Mangasa 1 Makassar. Data diperoleh secara langsung melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase C yang telah distandardisasi oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Penelitian dilaksanakan di SD Inpres Mangasa 1 Makassar dalam rentang waktu satu minggu, yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan tes, hingga pengolahan data. Subjek penelitian berjumlah 21 siswa, terdiri dari putra dan putri yang duduk di kelas V dan VI sesuai dengan kategori fase C TKSI. Pemilihan subjek dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria inklusi, yaitu siswa aktif mengikuti pembelajaran PJOK serta tidak memiliki gangguan kesehatan yang menghambat aktivitas fisik, seperti cedera atau penyakit jantung. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup siswa yang tidak hadir pada saat pelaksanaan tes serta siswa yang menolak atau tidak mendapat izin dari orang tua untuk mengikuti kegiatan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase C, yang terdiri atas lima item tes, yaitu:

### 1. Child Ball Test : Koordinasi

Tes untuk koordinasi mata dan tangan dengan cara melempar bola ke dinding menggunakan 1 tangan kemudian ditangkap dengan dua tangan, jarak lemparan ke dinding 2 m dengan ketinggian minimal 2 meter.



*Gambar 1. Child ball test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 2. Tok Tok Ball Test : Akurasi (ketepatan)

Tes yang dilakukan dengan melempar bola dari bawah menggunakan satu tangan sebanyak 10 bola tenis ke sasaran berupa lingkaran atau keranjang dengan diameter 30 Cm



*Gambar 2 Akurasi*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 3. Move The Ball Test : Kekuatan otot perut

Tes yang dilakukan dengan memindahkan bola yang diletakkan dalam diantara dua kaki selama 30 detik. Tes ini merupakan modifikasi dari MacKenzie, Brian. 2005. "101 Performance Evaluation Tests". London: Electric Word plc. Tujuan dari tes ini untuk melatih otot perut.



Gambar 3. Move the ball test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 4. Shuttle Run 8 × 10 m Test : Kelincahan

Tes lari bolak balik menempuh jarak 8 X 10 meter antara dua garis paralel sambil memindahkan 4 bola, dilakukan secepat-cepatnya.

### 5. 600 m Run Test : Daya tahan

Tes lari menempuh jarak 600 m. Tes ini diadopsi dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 Tahun. Tujuan dari trs ini adalah untuk Untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.data yang diambil adalah waktu yang didapat untuk menempuh jarak 600 m.

Sumber : Dokumentasi Penelitian



### 6. Teknik Analisis Data

Perbedaan skor pretest dan posttest dianalisis untuk mengetahui peningkatan kekuatan otot lengan dan bahu. Analisis data menggunakan uji t (paired sample t-test) untuk menentukan signifikansi perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Taraf signifikansi yang digunakan adalah  $\alpha = 0,05$ . Apabila nilai p-value  $< 0,05$ , maka terdapat pengaruh signifikan program latihan pull up terhadap kekuatan tubuh bagian atas atlet Kurash.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 21 siswa SD Inpres Mangasa 1 Makassar, diperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan lima komponen tes dalam Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase C.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif TKSI SD Inpres Mangasa 1 Makassar

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean
Kordinasi Mata tangan	10	9	9	18	113	11,3
Akurasi	7	3	2	5	19	2,7
Kekuatan Otot perut	7	9	9	18	90	12,9
Kelincahan	10	19.20	50.32	69.52	579.77	57,98
Daya tahan Jantung paru-paru	9	2:41,41	3:41.76	6:23.17	44:38.41	4:57.60

Berdasarkan hasil analisis, Pada aspek koordinasi mata-tangan, nilai minimum yang diperoleh oleh siswa adalah 2 dan nilai maksimumnya 5, dengan perolehan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 11,3. Hasil temuan ini secara jelas menunjukkan bahwa secara umum, Tingkat kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa berada pada kategori baik. Meskipun demikian, masih ditemukan variasi atau rentang perbedaan yang cukup besar pada capaian hasil skor antarindividu siswa.

Selanjutnya untuk Komponen akurasi, tercatat bahwa ia memiliki rentang skor yang sama, yaitu 2 hingga 5, tetapi dengan rata-rata sebesar 2,7. Perolehan nilai rata-rata yang secara komparatif tergolong relatif rendah ini mengindikasikan bahwa Tingkat kemampuan siswa dalam menjaga konsistensi ketepatan sasaran masih memerlukan upaya perbaikan melalui implementasi latihan yang terstruktur. Peningkatan ini secara spesifik harus difokuskan pada aktivitas yang lebih menekankan keterampilan motorik halus dan kemampuan konsentrasi.

Pada pengujian aspek tes kekuatan otot perut, skor minimum yang tercatat adalah 2 dan skor maksimum adalah 4, dengan perolehan nilai rata-rata 12,9. Nilai statistik memberikan indikasi bahwa Tingkat kekuatan otot perut pada siswa cenderung terklasifikasi dalam kategori sedang hingga baik. Lebih lanjut, rentang dispersi atau variasi capaian skor antarindividu dalam aspek ini menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan aspek kebugaran jasmani lainnya.

Sementara itu, Untuk komponen kelincahan, hasil tes menunjukkan capaian kinerja yang tergolong sangat rendah. Data kuantitatif menunjukkan bahwa nilai minimum dan maksimum yang berhasil dicapai adalah 1, dengan perolehan nilai rata-rata yang sangat tinggi sebesar 57,98. Implikasinya Adalah, mayoritas siswa memiliki kapasitas kelincahan yang berada pada Tingkat yang sangat kurang. Temuan ini secara tegas mengindikasikan bahwa siswa belum terampil secara optimal dalam melaksanakan pola gerak yang memerlukan akselerasi perubahan arah arah dan koordinasi tubuh yang efektif.

Komponen kebugaran jasmani terakhir yang dianalisis yaitu daya tahan jantung-paru, mencatat perolehan nilai minimum 2 dan nilai maksimum 4, dengan nilai rata-rata deskriptif sebesar 4,57. Hasil ini secara spesifik menggambarkan bahwa mayoritas besar siswa terklasifikasi dalam kategori sedang untuk

daya tahan kardiorespirasi mereka. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki kapasitas aerobik yang memadai untuk mampu melaksanakan aktivitas fisik dengan intensitas sedang dalam durasi waktu yang relative lebih lama.

Secara komprehensif, hasil dari uji statistic deskriptif pada lima komponen kebugaran yang telah diukur menunjukkan beberapa temuan kunci. Secara mengejutkan, aspek kelincahan dan daya tahan jantung-paru memperoleh rata-rata tertinggi, berbanding terbalik dengan aspek capaian kinerja terendah di antara semua komponen. Hal ini dengan kuat mengindikasikan adanya urgensi untuk segera melakukan intervensi dalam kerangka program pembelajaran PJOK. Intervensi ini harus lebih memfokuskan pada peningkatan keterampilan akurasi dan koordinasi siswa, tanpa mengabaikan kebutuhan untuk tetap memelihara aspek-aspek kebugaran lain yang secara umum telah menunjukkan kinerja yang relatif baik.

**Tabel 2.** Uji Interpretasi Kategori

<b>Komponen</b>	<b>Baik Sekali (%)</b>	<b>Baik (%)</b>	<b>Sedang (%)</b>	<b>Kurang (%)</b>
Koordinasi Tangan	Mata-1 siswa 10%	3 siswa 30%	3 Siswa 30%	0 Siswa 0%
Akurasi	0 siswa 0%	1 siswa 14,28%	2 siswa 28,57%	4 siswa 57.14%
Kekuatan Otot Perut	2 siswa 28,57%	1 siswa 14,28%	2 siswa 28,57%	2 siswa 28,57%
Kelincahan	0 siswa 0%	0 siswa 0%	0 siswa 0%	10 siswa 100%
Daya Tahan Jantung-Paru	0 siswa 0%	2 siswa 20%	6 siswa 60%	2 siswa 20%

Berdasarkan hasil analisis kategori kebugaran yang dilakukan pada 21 siswa SD inpres Mangasa 1 Makassar mengungkapkan distribusi proporsi siswa pada empat kategori (Baik sekali, Baik, Sedang, Kurang) untuk setiap komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) fase C. Khususnya pada komponen koordinasi mata-tangan (Chill ball Test), Data kuantitatif menunjukkan bahwa mayoritas signifikan siswa ( $\approx 70\%$  dari total kategori Baik sekali, Baik, dan Sedang) telah mencapai tingkat kinerja yang memadai. Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 1 siswa ( $\approx 10\%$ ) berada pada kategori baik sekali, 3 siswa ( $\approx 30\%$ ) pada kategori baik, 3 siswa ( $\approx 30\%$ ) pada kategori sedang dan 0 siswa ( $\approx 0\%$ ) pada kategori kurang. Secara kolektif, temuan ini menegaskan bahwa Sebagian besar siswa berada pada tingkat kebugaran yang baik, dengan peluang untuk optimalisasi kinerja melalui implementasi program pelatihan yang spesifik dan terfokus pada koordinasi tangan-mata.

Berbeda tajam dengan komponen koordinasi, capaian siswa pada komponen akurasi menunjukkan profil kinerja yang relatif sub-optimal. Data proporsi menunjukkan distribusi yang mengkhawatirkan Dimana tidak ada siswa ( $\approx 0\%$ ) yang mencapai kategori baik sekali. Proporsi siswa yang berada pada kategori Baik adalah 1 siswa ( $\approx 14,28\%$ ), di kategori sedang 2 siswa ( $\approx 28,57\%$ ) dan 4 siswa ( $\approx 57,14\%$ ) berada pada kategori kurang. Oleh karena itu Temuan ini secara imperatif menekankan perlunya intervensi instruksional yang lebih terkonsentrasi pada peningkatan keterampilan menembak sasaran atau bentuk-bentuk aktivitas motorik lain yang menuntut tingkat presisi gerak yang tinggi.

Pada komponen kekuatan otot perut, data proporsi menunjukkan bahwa mayoritas signifikan siswa memiliki tingkat kinerja yang berada dalam kategori sedang hingga baik. Secara rinci, distribusi persentase mencakup, 2 siswa ( $\approx 28,57\%$ ) termasuk kategori Baik sekali, 1 siswa ( $\approx 14,28\%$ ) pada kategori Baik, 2 siswa ( $\approx 28,57\%$ ) pada kategori Sedang dan 2 siswa ( $\approx 27,57\%$ ) pada kategori Kurang. Secara agregat, temuan ini mengindikasikan bahwa Sebagian besar populasi siswa telah memiliki kemampuan fungsional otot perut

yang memadai.

Komponen kelincahan menjadi salah satu aspek dengan capaian yang paling kritis atau Sangat kurang. Hal ini dikarenakan seluruh subjek yang diuji, yakni 10 siswa ( $\approx 100\%$ ) terdistribusi eksklusif hanya pada kategori kurang. Kondisi yang homogen pada kategori terendah ini secara definitif menunjukkan bahwa siswa belum menguasai keterampilan motorik yang diperlukan untuk melakukan gerakan yang melibatkan perubahan arah yang cepat dan koordinasi tubuh.

Sementara itu, pada daya tahan jantung-paru, distribusi proporsi menunjukkan keseimbangan di kategori sedang. dengan 0 siswa ( $\approx 0\%$ ) pada kategori Sangat Baik, 2 siswa ( $\approx 20\%$ ) Baik, 6 siswa ( $\approx 60\%$ ) pada kategori Sedang dan 2 siswa ( $\approx 20\%$ ) Kurang. Temuan ini secara konklusif menandakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kapasitas aerobik yang cukup optimal untuk dapat mendukung aktivitas fisik sehari-hari mereka.

Secara keseluruhan, hasil interpretasi kategori ini menunjukkan bahwa aspek kelincahan dan daya tahan jantung-paru menjadi komponen kebugaran yang dominan baik pada siswa, sedangkan akurasi dan koordinasi mata-tangan masih perlu perhatian lebih. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi guru PJOK untuk merancang program latihan kebugaran yang lebih terfokus, terutama pada keterampilan koordinasi dan presisi gerak, tanpa mengabaikan pemeliharaan aspek kebugaran lain yang sudah tergolong baik.

Tes koordinasi Tangan dan Mata yaitu tes yang dilakukan dengan melempar bola ke arah tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan kedua tangan. Seseorang memiliki koordinasi yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang indah, berirama dan tidak kelihatan kaku. Gerakan tidak terputus-putus, melainkan tertata dan berurut secara baik sebagaimana seharusnya. Gerakan yang terkoordinasi dengan baik tidak banyak menguras tenaga (efisien). Tes koordinasi tangan dan mata ini dijelaskan berdasarkan gender yakni siswa putra dan siswa putri.

Berdasarkan hasil analisis terhadap 21 siswa, ditemukan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan hasil yang baik pada komponen koordinasi mata-tangan, dengan persentase 11,5%. Sedangkan Komponen kekuatan otot perut daya tahan jantung-paru menunjukkan hasil sedang pada 4,57%-12,9% siswa. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan fisik yang memadai untuk melakukan aktivitas yang membutuhkan koordinasi Gerakan halus, serta daya tahan aerobik.

Namun, komponen kelincahan masih memerlukan perhatian lebih, dengan persentase siswa yang berada pada kategori baik 57,98%. Temuan ini secara tegas mengindikasikan bahwa siswa belum terampil secara optimal dalam melaksanakan pola gerak yang memerlukan akselerasi perubahan arah dan koordinasi tubuh yang efektif. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Widaninggar (2010) yang menyatakan bahwa TKSI terdiri dari lima komponen utama, yaitu daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot perut, daya ledak, kelincahan, dan koordinasi mata-tangan. Penelitian tersebut menekankan pentingnya evaluasi kebugaran siswa secara menyeluruh untuk mendukung peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani secara optimal. (Lumbung Pustaka UNY).

Selain itu, pedoman pelaksanaan TKSI Fase C yang diterbitkan oleh Kemendikbud menegaskan pentingnya pelaksanaan tes kebugaran secara utuh tanpa mengurangi maupun menambahkan item tes. Hal ini bertujuan untuk menjaga validitas dan reliabilitas instrumen dalam menilai kebugaran siswa secara objektif dan konsisten. ([kebugaran-pusmendik.kemdikbud.go.id](http://kebugaran-pusmendik.kemdikbud.go.id))

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar program latihan kebugaran di SD INPRES MANGASA 1 MAKASSAR difokuskan pada peningkatan koordinasi kelincahan, kekuatan otot perut dan daya tahan jantung-paru, mengingat ketiga komponen ini menunjukkan capaian yang sedang hingga kurang memadai. Peningkatan ketiga aspek tersebut dapat dilakukan melalui latihan yang terstruktur, berkesinambungan, dan sesuai dengan karakteristik siswa, misalnya latihan berlari ringan dan kegiatan motorik halus lainnya. Sementara itu, aspek kebugaran lain yang telah baik, seperti kelincahan dan daya tahan jantung-paru, perlu tetap dipertahankan melalui kegiatan rutin PJOK dan aktivitas fisik tambahan di sekolah.

## SIMPULAN



Sebagian besar siswa SD INPRES MANGASA 1 MAKASSAR menunjukkan kebugaran jasmani yang baik pada kordinasi mata-tangan, dengan persentase 11,5%. Kekuatan otot perut dan daya tahan jantung-paru tergolong sedang pada sebagian besar siswa (4,57%-12,9%). Komponen kelincahan dan akurasi masih menunjukkan capaian paling rendah, sehingga memerlukan intervensi latihan yang lebih fokus. Diperlukan program latihan kebugaran terstruktur dan berkesinambungan, khususnya untuk meningkatkan keterampilan kelincahan dan akurasi, sambil mempertahankan komponen kebugaran yang telah baik. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru PJOK untuk merancang strategi pembelajaran jasmani yang holistik dan mendukung peningkatan kesehatan serta kebugaran siswa secara menyeluruh.

#### 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

- Agha, Y., & Karimov, A. (2024). Kurash technique and performance development: A biomechanical perspective. *Journal of Martial Arts Science*, 12(2), 55–66.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2023). *Periodization training for sports* (4th ed.). Human Kinetics.
- Kemendikbud. (2023). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C: Pedoman Pelaksanaan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. <https://kebugaran-pusmendik.kemendikbud.go.id>
- Widaninggar, D. (2010). *Pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada Sekolah Dasar*. Lumbung Pustaka UNY.
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *JOLMA*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Keolahragaan, J. I., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2014). PERAN KEBUGARAN JASMANI BAGI TUBUH I Ketut Sudiana. In *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV Tahun*.
- Pendidikan dan Olahraga, J., Pujiyanti, A., Igoresky, A., & Wulandari, I. (n.d.). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat*. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.141>
- Rohmah, L., Nur Muhammad S-, H., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (n.d.). *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Verianti, G. (2021). *Identifikasi Kualitas Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*.