



## Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 110 Pekanbaru dan SD IT Al Fikri Pekanbaru

Mohd Zidan<sup>1</sup>, Kristi Agust<sup>2</sup>, Muhammad Imam Rahmatullah<sup>3</sup>, Aref Vai<sup>4</sup>,  
Rola Angga Rardika<sup>5</sup> Hijrah Hidayat<sup>6</sup>  
Universitas Riau, Pekanbaru<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

mohd.zidan4273@student.unri.ac.id<sup>1</sup>, kristiagust@lecturer.unri.ac.id<sup>2</sup>,  
muhammadimamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id<sup>3</sup>, aref.vai@lecturer.unri.ac.id<sup>4</sup>,  
rolaanggalardika@lecturer.unri.ac.id<sup>5</sup>, hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id<sup>6</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 110 Pekanbaru dan SDIT Al Fikri Pekanbaru. Kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam menunjang kesehatan, aktivitas belajar, serta perkembangan fisik dan mental siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa kelas V di SD Negeri 110 Pekanbaru dan SDIT Al Fikri Pekanbaru, dengan sampel diambil dari siswa laki-laki. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara yang meliputi pengukuran Indeks Massa Tubuh, V Sit and Reach, Sit Up 60 detik, Squat Thrust, dan Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run. Data dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa di kedua sekolah berada pada kategori yang bervariasi, mulai dari rendah, sedang, hingga baik, dengan perbedaan karakteristik kebugaran jasmani. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik, program pembelajaran pendidikan jasmani, serta kebiasaan hidup aktif siswa. Pengukuran kebugaran jasmani melalui TKPN penting dilakukan sebagai dasar evaluasi dan perencanaan program pendidikan jasmani di sekolah. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru, sekolah, dan orang tua dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas fisik yang terencana dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Tingkat Kebugaran, Jasmani, Siswa

### Abstract

*This study aims to determine the level of physical fitness of students at State Elementary School 110 Pekanbaru and Al Fikri Islamic Elementary School Pekanbaru. Physical fitness is an important component in supporting the health, learning activities, and physical and mental development of elementary school students. This study uses a quantitative descriptive approach. The study population was fifth-grade students at State Elementary School 110 Pekanbaru and Al Fikri Islamic Elementary School Pekanbaru, with samples taken from male students at each school. Data collection was carried out using the Nusantara Student Fitness Test which includes measuring Body Mass Index, V Sit and Reach, 60-second Sit Up, Squat Thrust, and Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run. The data obtained were analyzed descriptively. The results showed that the level of physical fitness of students in both schools was in various categories, ranging from low, moderate, to good, with differences in physical fitness characteristics between students. These differences are influenced by students' physical activity levels, physical education learning programs, and active lifestyle habits. The results of this study, it can be concluded that measuring physical fitness through the Physical Education Assessment is important as a basis for evaluating and planning physical education programs in schools. It is hoped that these results can serve as a reference for teachers, schools, and parents in improving students' physical fitness through planned and sustainable physical activities.*

**Keyword:** Fitness Level, Physical, Students

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah usaha untuk memperbaiki kualitas kehidupan seseorang baik secara fisik maupun mental. Ki Hajar Dewantara (Prayugo & Hartati, 2021) mengungkapkan bahwa pendidikan bertujuan untuk membimbing anak-anak agar mereka memiliki perilaku yang baik, pemikiran yang sehat, serta kondisi fisik yang prima, sehingga mereka dapat mencapai kualitas hidup yang optimal. Sementara itu, dalam Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan diartikan sebagai suatu upaya yang terencana dengan tujuan menciptakan proses belajar mengajar yang efisien dan mengembangkan potensi siswa agar mereka memiliki moral, nilai-nilai keagamaan, serta perilaku yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam kehidupan berbangsa. Salah satu komponen pendidikan nasional adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, hal ini terdapat dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional nomor 22 tahun 2006 bahwa PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara umum yang bertujuan mengembangkan tingkat pengetahuan, penalaran, emosional dalam rangka pengenalan kehidupan melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Burhaein & Solekhah, 2024). Kondisi fisik yang baik memungkinkan seseorang menjalankan pekerjaan dengan giat, waspada, dan tetap memiliki cadangan energi untuk menghadapi situasi mendadak. Kesehatan fisik merujuk pada kemampuan untuk menjalani aktivitas harian serta beradaptasi dengan tekanan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Asiva Noor Rachmayani, 2015). Dalam konteks sekolah, pengembangan kebugaran jasmani dianggap signifikan karena dapat membantu meningkatkan kemampuan belajar siswa serta memperluas dan meningkatkan partisipasi siswa secara menyeluruh (Satin et al., 2021).

Namun, dalam praktiknya, terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik di kalangan siswa. Beberapa siswa aktif bergerak melalui olahraga, berjalan kaki, atau bersepeda, sementara sebagian lain lebih banyak melakukan aktivitas sedentari, seperti bermain gadget atau menonton televisi. Perbedaan ini berdampak pada kebugaran jasmani, di mana siswa yang rutin beraktivitas fisik cenderung memiliki daya tahan, kekuatan,

kelincahan, dan fleksibilitas yang lebih baik dibanding siswa yang kurang aktif. Fenomena ini diperparah oleh gaya hidup modern yang mengurangi kesempatan untuk bergerak (Asiva Noor Rachmayani, 2015).

Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk memulai upaya pendidikan jasmani dan pembudayaan hidup aktif bergerak namun banyak dari siswa di sekolah malas mengikuti pelajaran olahraga karena tidak semua siswa senang berolahraga atau memiliki background seorang atlet. Sekolah harus memiliki program yang membuat siswa lebih sering bergerak, seperti senam di setiap pagi, pembiasaan bermain di luar kelas saat istirahat. Sementara itu di SD Negeri 110 Pekanbaru dan SDIT Al Fikri Pekanbaru belum pernah dilaksanakan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN), seperti Tes Indeks Massa Tubuh, V Sit Reach Test, Sit Up, Squat Trust, Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER Test). Sekolah hanya memiliki program ekstrakurikuler yang tentu saja tidak semua siswa akan ikut dalam ekstrakurikuler olahraga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri 110 Pekanbaru dan SDIT Al Fikri Pekanbaru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang status gizi dan kebugaran jasmani siswa, termasuk aspek daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan fleksibilitas. Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan karena sekolah belum pernah melaksanakan tes TKPN. Oleh karena itu, tes ini bisa juga untuk membantu siswa memahami tingkat kebugaran jasmani mereka, termasuk daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan fleksibilitas. Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini bisa menjadi acuan bagi guru pendidikan jasmani, orang tua, serta pihak sekolah dalam menyusun program kegiatan fisik yang efisien untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 110 Pekanbaru dan SDIT Al Fikri Pekanbaru secara objektif berdasarkan hasil pengukuran tes kebugaran jasmani. Penelitian dilakukan di SD Negeri 110 Pekanbaru dan SDIT Al Fikri Pekanbaru. Subjeknya adalah siswa kelas V, dengan pengambilan sampel satu kelas laki-laki di masing-masing sekolah. Pemilihan kelas didasarkan pada pertimbangan

kemampuan awal siswa yang sebanding dan representatif untuk mewakili populasi kelas V di masing-masing sekolah.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang mencakup beberapa instrumen, yaitu Tes Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit Reach Test, Sit Up 60 detik, Squat Thrust 30 detik, dan Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER Test). Tes IMT digunakan untuk menilai status gizi dan postur tubuh siswa dengan mengukur tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus  $IMT = \text{Berat Badan (kg)} / \text{Tinggi Badan}^2 (\text{m}^2)$ . V Sit Reach Test digunakan untuk menilai fleksibilitas otot punggung dan hamstring, Sit Up 60 detik untuk kekuatan dan daya tahan otot perut, Squat Thrust 30 detik untuk daya tahan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan, serta PACER Test untuk menilai daya tahan kardiovaskular aerobik progresif. Semua tes dilaksanakan sesuai prosedur standar Kemenpora (2022), termasuk pengaturan peralatan, posisi peserta, pelaksanaan gerakan, dan penilaian. Instrumen penelitian berupa lembar pengukuran TKPN, yang mencatat skor tiap siswa pada setiap tes. Skor ini kemudian dikonversi ke dalam kategori tingkat kebugaran: sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Langkah-langkah analisis meliputi menghitung skor setiap item tes, menentukan kategori kebugaran berdasarkan standar normatif TKPN, menyajikan data dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase, serta menafsirkan hasil untuk memberikan gambaran umum kebugaran jasmani siswa. Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase tingkat kebugaran adalah:  $\text{Persentase} = (\text{Jumlah siswa pada kategori tertentu} / \text{Jumlah seluruh siswa}) \times 100\%$ . Penentuan kategori berdasarkan distribusi skor menggunakan kelas interval:  $> M + 1,5 SD$  (Sangat Baik),  $M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$  (Baik),  $M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$  (Sedang),  $M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$  (Kurang),  $< M - 1,5 SD$  (Kurang Sekali), dengan M sebagai mean/rata-rata dan SD sebagai standar deviasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bagian ini berisikan mengenai hasil-hasil yang diperoleh dari pengukuran kebugaran jasmani pada siswa SDN 110 dan SD IT Al-Fikri Pekanbaru. Data penelitian ini melibatkan sebanyak 20 orang siswa laki-laki dari kedua sekolah tersebut. Hasil disajikan dalam bentuk tabel yang kemudian dianalisis secara deskriptif.

Tabel 1 Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Siswa

| SDN 110           | N  | Min   | Max   | Mean    | SD      | Variance |
|-------------------|----|-------|-------|---------|---------|----------|
| IMT               | 10 | 13.59 | 22.67 | 16.7040 | 2.60841 | 6.804    |
| SITT UPP          | 10 | 8     | 32    | 24.60   | 7.168   | 51.378   |
| SQUAT THRUST      | 10 | 9     | 14    | 11.70   | 1.567   | 2.456    |
| V SIT AND REACH   | 10 | 11    | 30    | 21.35   | 5.850   | 34.225   |
| PACER TEST        | 10 | 6     | 19    | 13.80   | 5.095   | 25.956   |
| KEBUGARAN JASMANI | 10 | 45.18 | 57.69 | 49.9990 | 4.21083 | 17.731   |
| SD IT Al-Fikri    |    |       |       |         |         |          |
| IMT               | 10 | 12.46 | 23.58 | 17.9430 | 3.93279 | 15.467   |
| SITT UPP          | 10 | 19    | 40    | 26.50   | 6.803   | 46.278   |
| SQUAT THRUST      | 10 | 9     | 17    | 11.20   | 2.440   | 5.956    |
| V SIT AND REACH   | 10 | 9     | 31    | 22.60   | 8.072   | 65.156   |
| PACER TEST        | 10 | 5     | 17    | 12.00   | 4.055   | 16.444   |
| KEBUGARAN JASMANI | 10 | 43.60 | 58.65 | 49.9990 | 4.64914 | 21.614   |

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada tabel 1 diatas didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa SDN 110 yang menunjukkan bahwa rata-rata IMT sebesar 16,70 dengan sebaran sedang, yang mengindikasikan status gizi siswa umumnya berada pada kategori normal. Rata-rata kemampuan Sit Up sebesar 24,60 dengan variasi cukup besar, menunjukkan perbedaan kekuatan otot perut antar siswa. Nilai Squat Thrust memiliki rata-rata 11,70 dengan standar deviasi rendah, menandakan kemampuan daya tahan otot lengan dan tungkai relatif homogen. Rata-rata V Sit and Reach sebesar 21,35 menunjukkan tingkat kelentukan berada pada kategori sedang hingga baik, sedangkan Pacer Test memiliki rata-rata 13,80 yang mengindikasikan daya tahan kardiorespirasi masih bervariasi dan cenderung rendah. Secara keseluruhan, nilai kebugaran jasmani siswa SDN 110 memiliki rata-rata 49,99 dengan sebaran sedang.

Hasil kebugaran jasmani pada siswa SD IT Al-Fikri mempunyai rata-rata IMT sebesar 17,94 dengan variasi lebih besar dibandingkan SDN 110, menunjukkan perbedaan proporsi tubuh antar siswa. Kemampuan Sit Up memiliki rata-rata 26,50, yang menandakan kekuatan otot perut relatif lebih baik meskipun masih terdapat variasi individu. Rata-rata Squat Thrust sebesar 11,20 menunjukkan daya tahan otot lengan dan tungkai berada pada kategori sedang dan cukup merata. Nilai V Sit and Reach memiliki rata-rata 22,60 dengan sebaran tinggi, menandakan tingkat kelentukan siswa cukup bervariasi namun cenderung baik. Sementara itu, Pacer Test memiliki rata-rata 12,00 yang menunjukkan daya tahan kardiorespirasi siswa masih tergolong rendah. Secara

keseluruhan, rata-rata kebugaran jasmani siswa SD IT Al-Fikri sebesar 49,99 dengan variasi sedang, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori sedang

Tabel 2 Distribusi Frekuensi IMT

| No | Kategori    | Norma putra | SDN 110   |            | SD IT Al-Fikri |            |
|----|-------------|-------------|-----------|------------|----------------|------------|
|    |             |             | Frekuensi | Presentase | Frekuensi      | Presentase |
| 1  | Gizi kurang | 12.8 - 13.7 | 1         | 10         | 1              | 10         |
| 2  | Gizi baik   | 13.7 - 18.5 | 7         | 70         | 6              | 60         |
| 3  | Gizi lebih  | 18.5 - 21.4 | 1         | 10         | 0              | 0          |
| 4  | Obesitas    | >21.4       | 1         | 10         | 3              | 30         |
| 5  | total       |             | 10        | 100        | 10             | 100        |

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa SDN 110 usia 10 tahun 0 bulan menunjukkan bahwa sebanyak 1 siswa (10%) berada pada kategori gizi kurang dengan rentang nilai 12,8–13,7, 7 siswa (70%) berada pada kategori gizi baik dengan rentang nilai 13,7–18,5, 1 siswa (10%) termasuk dalam kategori gizi lebih dengan rentang nilai 18,5–21,4, dan 1 siswa (10%) berada pada kategori obesitas dengan nilai >21,4. Distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa SD IT Al-Fikri usia 10 tahun 0 bulan menunjukkan bahwa sebanyak 6 siswa (60%) berada pada kategori gizi baik, 3 siswa (30%) termasuk dalam kategori obesitas, dan 1 siswa (10%) berada pada kategori gizi kurang. Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori gizi lebih. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum, sebagian besar siswa di kedua sekolah memiliki status gizi yang baik. Namun demikian, masih ditemukan siswa dengan gizi kurang dan obesitas, terutama di SD IT Al-Fikri yang menunjukkan persentase obesitas lebih tinggi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sit Upp putra dan putri

| No | Kategori      | norma putra | SDN 110   |            | SD IT Al-Fikri |            |
|----|---------------|-------------|-----------|------------|----------------|------------|
|    |               |             | Frekuensi | Presentase | Frekuensi      | Presentase |
| 1  | Baik sekali   | > 50        | 0         | 0          | 0              | 0          |
| 2  | Baik          | 40 – 49     | 0         | 0          | 1              | 10         |
| 3  | Cukup         | 28 – 39     | 4         | 40         | 3              | 30         |
| 4  | Rendah        | 17 – 27     | 5         | 50         | 6              | 60         |
| 5  | Sangat rendah | < 16        | 1         | 10         | 0              | 0          |
| 6  | total         |             | 10        | 100        | 10             | 100        |

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi tes Sit Up pada siswa SDN 110 menunjukkan bahwa sebanyak 4 siswa (40%) berada pada kategori cukup dengan nilai

28–39, 5 siswa (50%) berada pada kategori rendah dengan nilai 17–27, dan 1 siswa (10%) termasuk dalam kategori sangat rendah dengan nilai < 16. Tidak terdapat siswa yang mencapai kategori baik (40–49) maupun baik sekali (> 50). Distribusi frekuensi tes Sit Up pada siswa SD IT Al-Fikri menunjukkan bahwa sebanyak 6 siswa (60%) berada pada kategori rendah, 3 siswa (30%) berada pada kategori cukup, dan 1 siswa (10%) berada pada kategori baik. Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali maupun sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Secara keseluruhan, kemampuan kekuatan dan daya tahan otot perut siswa di kedua sekolah masih cenderung rendah, meskipun siswa SD IT Al-Fikri menunjukkan kondisi yang sedikit lebih baik dibandingkan SDN 110. Oleh karena itu, diperlukan program latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan, khususnya yang berfokus pada penguatan otot inti (core muscle), guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara optimal.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi V Sit And Reach

| No | Kategori      | Norma putra | SDN 110   |            | SD IT Al-Fikri |            |
|----|---------------|-------------|-----------|------------|----------------|------------|
|    |               |             | Frekuensi | Presentase | Frekuensi      | Presentase |
| 1  | Baik sekali   | > 8         | 10        | 100        | 10             | 100        |
| 2  | Baik          | 3 – 8       | 0         | 0          | 0              | 0          |
| 3  | Cukup         | 1 – 2.9     | 0         | 0          | 0              | 0          |
| 4  | Rendah        | -6 – 0.9    | 0         | 0          | 0              | 0          |
| 5  | Sangat rendah | < -6        | 0         | 0          | 0              | 0          |
| 6  | total         |             | 10        | 100        | 10             | 100        |

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi tes V Sit and Reach pada siswa SDN 110 menunjukkan bahwa seluruh siswa putra berada pada kategori baik sekali sebanyak 10 siswa (100%). Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori baik, cukup, rendah, maupun sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh siswa putra memiliki tingkat kelentukan yang tergolong baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi tes V Sit and Reach pada siswa SD IT Al-Fikri menunjukkan bahwa seluruh siswa putra berada pada kategori baik sekali sebanyak 10 siswa (100%). Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori baik, cukup, rendah, maupun sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan atau fleksibilitas siswa putra di kedua sekolah berada pada kategori sangat baik, yang menunjukkan kondisi kebugaran jasmani pada aspek kelentukan telah berkembang secara optimal.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Squat Thrust

| No | Kategori      | Norma putra | SDN 110   |            | SD IT Al-Fikri |            |
|----|---------------|-------------|-----------|------------|----------------|------------|
|    |               |             | Frekuensi | Presentase | Frekuensi      | Presentase |
| 1  | Baik sekali   | > 15        | 0         | 0          | 1              | 10         |
| 2  | Baik          | 12 – 14     | 5         | 50         | 2              | 20         |
| 3  | Cukup         | 8 – 11      | 5         | 50         | 7              | 70         |
| 4  | Rendah        | 4 – 7       | 0         | 0          | 0              | 0          |
| 5  | Sangat rendah | < 3         | 0         | 0          | 0              | 0          |
| 6  | total         |             | 10        | 100        |                |            |

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi tes Squat Thrust pada siswa SDN 110 menunjukkan bahwa sebanyak 5 siswa (50%) berada pada kategori baik, dan 5 siswa (50%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali, rendah, maupun sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes Squat Thrust siswa SDN 110 secara umum berada pada kategori baik dan cukup. Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi tes Squat Thrust pada siswa SD IT Al-Fikri menunjukkan bahwa sebanyak 7 siswa (70%) berada pada kategori cukup, 2 siswa (20%) berada pada kategori baik, dan 1 siswa (10%) berada pada kategori baik sekali. Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan dan daya tahan otot tungkai siswa SD IT Al-Fikri secara umum berada pada kategori cukup

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pacer Test

| No | kategori      | Norma putra | SDN 110   |            | SD IT Al-Fikri |            |
|----|---------------|-------------|-----------|------------|----------------|------------|
|    |               |             | Frekuensi | Presentase | Frekuensi      | Presentase |
| 1  | Baik sekali   | > 61        | 0         | 0          | 0              | 0          |
| 2  | Baik          | 50 – 60     | 0         | 0          | 0              | 0          |
| 3  | Cukup         | 37 – 49     | 0         | 0          | 0              | 0          |
| 4  | Rendah        | 24 – 36     | 0         | 0          | 0              | 0          |
| 5  | Sangat rendah | < 23        | 10        | 100        | 10             | 100        |
| 6  | total         |             | 10        | 100        | 10             | 100        |

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi tes Pacer Test pada siswa SDN 110 menunjukkan bahwa seluruh siswa putra berada pada kategori sangat rendah sebanyak 10 siswa (100%). Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori rendah, cukup, baik, maupun baik sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi siswa SDN 110 secara keseluruhan berada pada kategori

sangat rendah. Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi tes Pacer Test pada siswa SD IT Al-Fikri menunjukkan bahwa seluruh siswa putra berada pada kategori sangat rendah, yaitu dengan nilai  $< 23$ , sebanyak 10 siswa (100%). Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori rendah (24–36), cukup (37–49), baik (50–60), maupun baik sekali ( $> 61$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi siswa SD IT Al-Fikri secara keseluruhan berada pada kategori sangat rendah berdasarkan norma hasil tes Pacer Test.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa

| No | Kategori      | Norma putra   | SDN 110   |            | SD IT Al-Fikri |            |
|----|---------------|---------------|-----------|------------|----------------|------------|
|    |               |               | Frekuensi | Presentase | Frekuensi      | Presentase |
| 1  | Baik sekali   | $> 56.32$     | 1         | 10         | 1              | 10         |
| 2  | Baik          | 52.11 – 56.32 | 3         | 30         | 3              | 30         |
| 3  | Sedang        | 47.89 – 52.11 | 2         | 20         | 3              | 30         |
| 4  | Kurang        | 43.68 – 47.89 | 4         | 40         | 3              | 30         |
| 5  | Kurang Sekali | $<43.68$      | 0         | 0          | 0              | 0          |
| 6  | Jumlah        |               | 10        | 100        | 10             | 100        |

Berdasarkan hasil penelitian yang termuat pada tabel 7 didapatkan bahwa distribusi frekuensi data hasil tes kebugaran jasmani pada siswa SDN 110 menunjukkan bahwa sebanyak 1 siswa (10%) berada pada kategori baik sekali, 3 siswa (30%) berada pada kategori baik, 2 siswa (20%) berada pada kategori sedang, dan 4 siswa (40%) berada pada kategori kurang. Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Berdasarkan distribusi tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kurang, diikuti oleh kategori baik dan sedang dengan persentase yang lebih kecil. Distribusi frekuensi data hasil tes kebugaran jasmani siswa SD IT Al-Fikri menunjukkan bahwa sebanyak 1 siswa (10%) berada pada kategori baik sekali dengan nilai  $> 56,97$ , 3 siswa (30%) berada pada kategori baik dengan nilai 52,32–56,97, 3 siswa (30%) berada pada kategori sedang dengan nilai 47,68–52,32, dan 3 siswa (30%) berada pada kategori kurang dengan nilai 43,03–47,68. Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori kurang sekali ( $< 43,03$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum, tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 110 berada pada kategori kurang, sedangkan siswa SD IT Al-Fikri berada pada kategori sedang hingga kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa di kedua sekolah masih perlu ditingkatkan melalui program latihan fisik yang terencana, terarah, dan berkelanjutan agar kemampuan fisik siswa dapat berkembang secara optimal

Secara keseluruhan, apabila dibandingkan kedua sekolah, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa SD IT Al-Fikri cenderung lebih baik dibandingkan siswa SDN 110, karena rata-rata berada pada kategori sedang hingga kurang, sedangkan rata-rata kebugaran jasmani siswa SDN 110 berada pada kategori kurang. Temuan ini menekankan pentingnya implementasi program latihan kebugaran jasmani yang terarah dan berkelanjutan untuk kedua sekolah agar semua siswa memiliki kemampuan fisik yang optimal, terutama pada komponen daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, dan kelentukan. Secara umum, analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 110 dan SD IT Al-Fikri memiliki variasi kemampuan yang cukup beragam. Komponen fleksibilitas cenderung baik, daya tahan kardiorespirasi masih rendah, sementara kekuatan otot perut dan daya tahan otot lengan-tungkai berada pada kategori sedang hingga cukup. Temuan ini menekankan pentingnya program latihan kebugaran jasmani yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa secara menyeluruh.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 110 cenderung berada pada kategori kurang, sedangkan siswa SD IT Al-Fikri berada pada kategori sedang hingga kurang, sehingga secara umum kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran dan latihan kebugaran jasmani secara terprogram dan progresif, siswa dianjurkan untuk lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti aktivitas fisik guna meningkatkan kondisi kebugaran, serta guru dan pelatih perlu menyusun program latihan yang sistematis dan berkelanjutan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian sejenis dengan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu penelitian yang lebih panjang guna mendukung pengembangan ilmu pendidikan olahraga

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adolph, R. (2016). *Profil kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di Sekolah Dasar Negeri Sendang 01*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 7(1), 1–23.

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Al-Mudarris*, 1(1), 22–30. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.9>
- Arif Wibowo, P., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2023). Tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10–12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Tawang Sari Sukoharjo. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 151–161. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5583>
- Burhaein, E., & Solekhah, N. (2024). Kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah dasar. *Journal of S.P.O.R.T*, 8(1), 249–264.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Kemenpora RI.
- Kushartanti, W. (2018). Kebugaran jasmani dan produktivitas kerja. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 19(4), 231–235.
- Moch. Fajaryanto, Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2022). Hasil penerapan TKPN pada siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 223–229. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.277>
- Muhyiddin, F. A. (2024). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI Teknik Otomotif SMK Al-Balad Jati. *Jurnal Media Akademik*, 2(6), 1–10.
- Prayugo, N. Y., & Hartati, S. C. Y. (2021). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik harian selama pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 377–382.
- Rachmayani, A. N. (2015). Hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani (Studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Candi, Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 1–10.
- Rifaldi, M., Ihsan, N., & Febrian, M. (2023). Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. *Pendidikan Olahraga*, 6(6), 23–31.
- Satin, P. M., Mandosir, Y. M., Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). Hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pelajar SMA di Kota Jayapura. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p1-7>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran kebugaran jasmani bagi tubuh. *Prosiding Seminar Nasional UNDIKSHA*, 389–398.