

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C
DI SD NEGERI DUKUH 2 KECAMATAN NGADILUWIH TAHUN 2026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

FITRIA ARBA'INA

NPM : 22.1.50.30.022

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh :

FITRIA ARBA INA

NPM : 2215030022

Judul:

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C
DI SD NEGERI DUKUH 2 KECAMATAN NGADILUWIH TAHUN 2026**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal 24 Juni 2026

Dosen Pembimbing I



Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
NIDN. 0714078903

Dosen Pembimbing II



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh:

FITRIA ARBA'INA

NPM: 2215030022

Judul:

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C DI
SD NEGERI DUKUH 2 KECAMATAN NGADILUWIH
TAHUN 2026**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 15 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or
3. Penguji II : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd



Mengetahui
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN.0703098802

MOTTO :

” Anglaras Ilining Banyu, Angeli Nanging Ora Keli”

Selaras Dengan Aliran Air, Mengalir Tapi Jangan Sampai Hanyut

” Segala sesuatu yang telah diawali, maka harus diakhiri”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ke empat orang tua saya tercinta Bapak Sumaji, Bapak Slamet dan Ibu Barokah, Ibu Rubingah yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk bapak dan ibu.
3. Kakak saya tercinta yang selalu memberikan motivasi terimakasih atas segala dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
4. Keponakan-keponakan tercinta terimakasih atas kelucuan-kelucuan kalian yang membuat penulis semangat dan selalu membuat penulis senang, sehingga penulis semangat untuk mengerjakan skripsi ini sampai selesai.
5. Seseorang dalam segala hal yang selalu menemani masa perkuliahan saya yang tidak bisa saya sebutkan namanya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan saya. Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu, maupun materi. Terimakasih telah menemani dalam segala situasi dan memberikan begitu banyak semangat untuk pantang menyerah, Semoga semua perjuangan bersama tidak hanya sebatas di perkuliahan saja dan semoga hal-hal baik

akan terus menghampiri kita berdua dalam segala hal yang akan kita lalui untuk kedepannya.

6. Diri saya sendiri, Fitria Arba'Ina karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Penjaskesrek yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat dan teman-teman saya yang telah menemani dalam suka maupun duka.

Terima kasih atas segala waktu, usaha dan dukungan yang telah diberikan. Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Aamiin.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Fitria Arba'Ina
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Kediri/ 28 November 2003
NPM : 2215030022
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 15 Juli 2026

Yang Menyatakan


FITRIA ARBA'INA
NPM 2215030022

PRAKATA

Puji syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Proposal Skripsi dengan judul **“SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C DI SD NEGERI DUKUH 2 KECAMATAN NGADILUWIH TAHUN 2026”** ini ditulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku rektor UN PGRI Kediri yang selalu Memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku dekan FIKS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswanya.
3. Bapak Weda, M.Pd selaku ketua program studi Penjasesrek UN PGRI Kediri.
4. Bapak Rendhitya Prima Putra, M.Pd selaku dosen pembimbing pertama skripsi. yang telah sabar membimbing, member pengarahan, solusi dan dukungan. Serta bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd selaku dosen pembimbing kedua skripsi. yang telah sabar membimbing, member pengarahan, solusi dan dukungan. Serta bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penyusunan skripsi ini.
6. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini

dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian terkait selanjutnya.

Kediri, 15 Juli 2026



FITRIA ARBA'INA
NPM 2215030022

ABSTRAK

Fitria Arba'Ina Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri Dukuh 2 Kecamatan Ngadiluwih Tahun 2026, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, Peserta didik fase C, TKSI, Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator utama kualitas kesehatan peserta didik, dan menjadi perhatian khusus pada fase C (kelas V dan VI) karena bertepatan dengan tahap perkembangan fisik dan motorik yang pesat, selain itu alasan penelitian ini dilakukan di sekolah ini karena pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen yang terstandar belum pernah dilaksanakan. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik fase C di SD Negeri Dukuh II, Kecamatan Ngadiluwih, menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif. Seluruh populasi berjumlah 35 peserta didik dijadikan sampel melalui teknik total sampling, terdiri atas 19 peserta didik putra dan 16 peserta didik putri. Data dikumpulkan melalui lima komponen tes TKSI, yaitu *Child Ball* (koordinasi), *Tok-Tok Ball* (akurasi), *Move The Ball* (kekuatan otot perut), *Shuttle Run 8×10 m* (kelincahan), dan lari 600 meter (daya tahan kardiorespirasi), kemudian dianalisis menggunakan T-Score dan Penilaian Acuan Norma (PAN). Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra berada pada kategori sangat baik 5,26%, baik 31,58%, cukup 36,84%, kurang 15,79%, dan sangat kurang 10,53%; sedangkan peserta didik putri berada pada kategori sangat baik 6,25%, baik 18,75%, cukup 43,75%, kurang 25%, dan sangat kurang 6,25%. Secara umum, kebugaran jasmani peserta didik fase C di SD Negeri Dukuh II, baik putra maupun putri, tergolong kategori cukup, sehingga diperlukan pembinaan aktivitas fisik yang lebih terarah dan berkelanjutan.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

LEMBAR PERSETUJUAN ii

LEMBAR PENGESAHAN iii

MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... iv

LEMBAR PERNYATAAN vi

PRAKATA..... vii

ABSTRAK ix

DAFTAR ISI..... x

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR BAGAN xiii

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR LAMPIRAN..... xv

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah..... 7

C. Tujuan Penelitian..... 8

D. Manfaat Penelitian 8

BAB II KAJIAN PUSTAKA..... 10

A. Landasan Teori..... 10

1. Teori Kebugaran Jasmani..... 10

2. Teori Aktivitas Fisik 12

3. Tingkat Kebugaran Jasmani 14

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	36
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
C. Teknik Pengumpulan Data.....	40
D. Instrumen Penelitian	41
E. Tempat dan Jadwal Penelitian.....	51
F. Populasi dan Sampel.....	51
G. Prosedur Penelitian	52
H. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan.....	80
BAB V PENUTUP.....	83
A. Simpulan	83
B. Implikasi.....	83
C. Keterbatasan.....	84
D. Saran	84
DAFTAR RUJUKAN	85
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	32
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	51
Tabel 3.2 Penilaian Acuan Norma.....	56
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Putra	59
Tabel 4.2 Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Putra.....	60
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik <i>Child Ball</i> Putra.....	62
Tabel 4.4 Norma Penilaian <i>Child Ball</i> Putra.....	62
Tabel 4.5 Deskriptif Statistik <i>Tok-Tok Ball</i> Putra	63
Tabel 4.6 Norma Penilaian <i>Tok-Tok Ball</i> Putra.....	63
Tabel 4.7 Deskriptif Statistik <i>Move The Ball</i> Putra.....	65
Tabel 4.8 Norma Penilaian <i>Move The Ball</i> Putra	65
Tabel 4.9 Deskriptif Statistik <i>Shuttle Run 8x10 m</i> Putra.....	67
Tabel 4.10 Norma Penilaian <i>Shuttle Run 8x10 m</i> Putra.....	67
Tabel 4.11 Deskriptif Statistik Lari 600 m Putra.....	68
Tabel 4.12 Norma Penilaian Lari 600 m Putra.....	68
Tabel 4.13 Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Putri	70
Tabel 4.14 Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Putri	70
Tabel 4.15 Deskriptif Statistik <i>Child Ball</i> Putri	72
Tabel 4.16 Norma Penilaian <i>Child Ball</i> Putri.....	72
Tabel 4.17 Deskriptif Statistik <i>Tok-Tok Ball</i> Putri	74
Tabel 4.18 Norma Penilaian <i>Tok-Tok Ball</i> Putri	74
Tabel 4.19 Deskriptif Statistik <i>Move The Ball</i> Putri.....	75
Tabel 4.20 Norma Penilaian <i>Move The Ball</i> Putri.....	76
Tabel 4.21 Deskriptif Statistik <i>Shuttle Run 8x10 m</i> Putri	77
Tabel 4.22 Norma Penilaian <i>Shuttle Run 8x10 m</i> Putri	77
Tabel 4.23 Deskriptif Statistik Lari 600 m Putri	79
Tabel 4.24 Norma Penilaian Lari 600 m Putri	79

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berfikir.....	36
----------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>Child Ball</i>	42
Gambar 3.2 <i>Tok Tok Ball</i>	44
Gambar 3.3 <i>Move The Ball</i>	45
Gambar 3.4 <i>Shuttle Run 8×10 M</i>	47
Gambar 3.5 Lari 600 Meter.....	49
Gambar 4.1 Diagram Batang Kebugaran Jasmani Putra.....	60
Gambar 4.2 Diagram Batang <i>Child Ball</i> Putra.....	62
Gambar 4.3 Diagram Batang <i>Tok-Tok Ball</i> Putra.....	64
Gambar 4.4 Diagram Batang <i>Move The Ball</i> Putra	66
Gambar 4.5 Diagram Batang <i>Shuttle Run 8×10 m</i> Putra.....	67
Gambar 4.6 Diagram Batang Lari 600 m Putra.....	69
Gambar 4.7 Diagram Batang Kebugaran Jasmani Putri	71
Gambar 4.8 Diagram Batang <i>Child Ball</i> Putri	73
Gambar 4.9 Diagram Batang <i>Tok-Tok Ball</i> Putri	74
Gambar 4.10 Diagram Batang <i>Move The Ball</i> Putri.....	76
Gambar 4.11 Diagram Batang <i>Shuttle Run 8×10 m</i> Putri	78
Gambar 4.12 Diagram Batang Lari 600 m Putri	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Format Pengambilan Tes	91
Lampiran 2 Data Penelitian Putra.....	92
Lampiran 3 Data Penelitian Putri	93
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	94
Lampiran 5 Surat Keterangan Melakukan Penelitian	95
Lampiran 6 Dokumentasi	96
Lampiran 7 Surat Bebas Plagiasi.....	98
Lampiran 8 Kartu Bimbingan.....	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani dipandang sebagai salah satu indikator utama yang digunakan untuk mengukur kualitas kesehatan seseorang secara menyeluruh. Tingkat kebugaran jasmani yang baik mencerminkan kemampuan individu dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Persoalan kebugaran jasmani anak usia sekolah telah menjadi perhatian masyarakat internasional karena berkaitan erat dengan upaya membentuk sumber daya manusia yang sehat, produktif, dan berkualitas pada masa mendatang. Berbagai kebijakan di bidang kesehatan dan pendidikan terus diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sejak usia dini sebagai bagian dari investasi pembangunan manusia.

Pemenuhan aktivitas fisik yang memadai pada anak mampu memberikan manfaat yang luas, antara lain menurunkan risiko penyakit tidak menular serta mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak secara optimal (Adi et al., 2025). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik yang prima, tetapi juga berperan penting dalam menunjang proses tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Kemampuan belajar, konsentrasi, serta kualitas interaksi sosial anak turut dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya.

Perhatian terhadap kebugaran jasmani peserta didik di Indonesia semakin diperkuat melalui implementasi Kurikulum Merdeka yang berorientasi pada pembentukan Profil Pelajar Pancasila. Pengembangan gaya hidup sehat dan aktif ditempatkan sebagai salah satu dimensi penting dalam profil tersebut sehingga peserta didik diharapkan mampu membiasakan aktivitas fisik sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Upaya tersebut mencerminkan komitmen pemerintah dalam membangun generasi yang tidak

hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki kondisi fisik yang sehat dan bugar.

Berbagai laporan dan hasil penelitian masih menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak usia sekolah di Indonesia tergolong rendah sehingga berpotensi memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 30% anak usia sekolah dasar memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang dibandingkan dengan rekomendasi yang telah ditetapkan (Fitriani et al., 2020). Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya penguatan kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan pemerintah dalam menciptakan lingkungan yang mampu mendorong peningkatan aktivitas fisik serta pembentukan kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan.

Fenomena menurunnya kebugaran jasmani anak juga dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup modern. Kemajuan teknologi digital menyebabkan anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik dibandingkan aktivitas fisik. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya risiko obesitas dan menurunnya daya tahan tubuh. Durasi screen time yang tinggi berkorelasi negatif dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar (Adeningsih et al., 2025).

Selain itu, pandemi COVID-19 yang terjadi beberapa tahun terakhir turut memperburuk kondisi kebugaran jasmani peserta didik. Pembelajaran daring menyebabkan keterbatasan aktivitas fisik siswa. Penelitian oleh (Dewangga & Amarseto, 2023) menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa selama masa pandemi, khususnya pada komponen daya tahan kardiorespirasi.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya evaluasi kebugaran jasmani secara sistematis dan berkelanjutan. Pengukuran kebugaran jasmani diperlukan untuk mengetahui kondisi riil peserta didik sehingga dapat dirancang intervensi yang tepat. Tanpa adanya data yang akurat, program pembelajaran pendidikan jasmani menjadi kurang efektif dan tidak berbasis kebutuhan peserta didik. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan

peneliti di sekolah yang menjadi lokasi penelitian, diketahui bahwa peserta didik fase C belum pernah mengikuti pengukuran atau Tes Kebugaran Jasmani menggunakan instrumen yang terstandar, termasuk Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Selama ini pembelajaran Pendidikan Jasmani lebih berfokus pada pelaksanaan aktivitas olahraga dan penilaian hasil belajar, sedangkan evaluasi khusus mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik belum pernah dilaksanakan. Kondisi tersebut menyebabkan sekolah belum memiliki data objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik sehingga tingkat kebugaran siswa belum dapat diketahui secara pasti.

Secara yuridis, pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani sejalan dengan kebijakan pemerintah dalam penyelenggaraan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah menegaskan bahwa pembelajaran PJOK bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta membentuk kebiasaan hidup sehat peserta didik. Namun, berdasarkan kondisi empiris di sekolah yang menjadi lokasi penelitian, pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen yang terstandar belum pernah dilaksanakan. Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk mendukung implementasi kebijakan tersebut melalui penyediaan data kebugaran jasmani peserta didik yang objektif menggunakan instrumen TKSI.

Dalam konteks pendidikan dasar, fase C (kelas V dan VI) merupakan tahap perkembangan yang krusial. Pada fase ini, anak mengalami perkembangan fisik dan motorik yang pesat. Oleh karena itu, pengukuran kebugaran jasmani pada fase ini menjadi sangat penting untuk memastikan perkembangan yang optimal. Menurut (Hidayat et al., 2023), fase C merupakan periode emas dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat. Namun demikian, praktik di lapangan menunjukkan bahwa pengukuran kebugaran jasmani di sekolah dasar masih belum optimal. Banyak guru pendidikan jasmani yang belum menggunakan instrumen standar dalam melakukan

evaluasi kebugaran. Hal ini menyebabkan hasil pengukuran menjadi kurang valid dan sulit dibandingkan secara nasional.

Pemerintah Indonesia telah mengembangkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai salah satu upaya untuk mewujudkan standarisasi pengukuran kebugaran jasmani peserta didik. Instrumen tersebut disusun secara khusus dengan mempertimbangkan karakteristik usia, tahap perkembangan, serta kondisi peserta didik di Indonesia sehingga hasil pengukurannya diharapkan lebih relevan dengan konteks nasional. Berbagai komponen kebugaran jasmani diakomodasi dalam TKSI, meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan yang secara keseluruhan menjadi indikator dalam menilai tingkat kebugaran siswa. Pemanfaatan instrumen tersebut diharapkan mampu menghasilkan data yang lebih objektif dan akurat sebagai dasar penyusunan program peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan TKSI di berbagai satuan pendidikan masih dihadapkan pada sejumlah kendala yang memengaruhi efektivitas penerapannya. Keterbatasan pemahaman guru mengenai prosedur pelaksanaan tes, belum memadainya sarana dan prasarana pendukung, serta minimnya pelatihan mengenai penggunaan instrumen menjadi beberapa faktor yang menghambat implementasi TKSI secara optimal. Penggunaan instrumen kebugaran jasmani yang terstandar, termasuk TKSI, baru diterapkan oleh sekitar 40% sekolah dasar (Kurniawan et al., 2023). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa masih terdapat kesenjangan antara kebijakan yang telah dirumuskan pemerintah dengan praktik pelaksanaannya di tingkat sekolah sehingga diperlukan upaya pendampingan dan evaluasi yang lebih berkelanjutan.

Berbagai penelitian terdahulu juga memperlihatkan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada berbagai wilayah di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati & Putra, 2021) mengungkapkan bahwa mayoritas siswa sekolah dasar berada pada kategori kebugaran jasmani sedang hingga rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani peserta didik masih memerlukan perhatian

yang lebih serius melalui program pembinaan yang terencana, berkesinambungan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Wibowo et al., 2023) mengemukakan bahwa kondisi lingkungan sekolah memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai terbukti menjadi salah satu faktor pendukung utama dalam mendorong aktivitas fisik peserta didik. Tingkat kebugaran jasmani cenderung lebih baik ditemukan pada siswa yang belajar di sekolah dengan fasilitas olahraga yang lengkap dibandingkan dengan sekolah yang memiliki keterbatasan sarana. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa penyediaan fasilitas pendidikan yang memadai perlu menjadi bagian penting dalam strategi peningkatan kebugaran jasmani peserta didik secara berkelanjutan.

Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan. Banyak penelitian yang hanya berfokus pada satu komponen kebugaran jasmani, sehingga tidak memberikan gambaran yang komprehensif. Selain itu, penggunaan instrumen yang berbeda-beda juga menyulitkan perbandingan hasil penelitian.

Kajian mengenai kebugaran jasmani peserta didik fase C yang memanfaatkan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa informasi empiris mengenai tingkat kebugaran jasmani pada kelompok usia tersebut belum tersedia secara memadai. Karakteristik perkembangan fisik, motorik, dan psikologis peserta didik fase C memiliki perbedaan dibandingkan dengan fase perkembangan lainnya sehingga memerlukan pendekatan pengukuran yang sesuai. Penggunaan instrumen yang telah distandardisasi, seperti TKSI, menjadi penting untuk menghasilkan data yang lebih objektif, akurat, dan memungkinkan dilakukannya perbandingan hasil penelitian pada tingkat nasional. Kehadiran penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah penelitian sekaligus mengisi kekosongan kajian yang masih ditemukan dalam bidang evaluasi kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar.

Urgensi penelitian ini juga berkaitan dengan upaya mendukung pelaksanaan kebijakan pemerintah dalam meningkatkan mutu pendidikan jasmani di Indonesia. Data empiris yang diperoleh melalui penelitian dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam menyusun strategi pembelajaran, merancang program latihan, serta mengevaluasi efektivitas pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah. Kontribusi penelitian tidak hanya terbatas pada aspek praktis, tetapi juga diharapkan mampu memperkuat pengembangan ilmu pendidikan jasmani, terutama dalam bidang evaluasi dan pengukuran kebugaran jasmani peserta didik. Pemanfaatan instrumen TKSI diharapkan menghasilkan data yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik sehingga dapat dijadikan acuan dalam penelitian maupun pengambilan kebijakan pendidikan.

Manfaat penelitian ini juga dapat dirasakan secara langsung oleh guru pendidikan jasmani sebagai pelaksana pembelajaran di sekolah. Informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat dijadikan dasar dalam menyusun program latihan yang disesuaikan dengan kemampuan, kebutuhan, dan kondisi fisik masing-masing siswa. Program pembelajaran yang dirancang berdasarkan hasil pengukuran kebugaran diharapkan mampu meningkatkan efektivitas proses pembelajaran sekaligus mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani secara optimal.

Hasil penelitian ini juga memiliki nilai strategis bagi orang tua karena memberikan gambaran mengenai kondisi kebugaran jasmani anak secara lebih objektif. Informasi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dukungan terhadap penerapan pola hidup sehat, pembiasaan aktivitas fisik, serta pengawasan terhadap perkembangan kebugaran anak di lingkungan keluarga. Peningkatan kebugaran jasmani peserta didik pada akhirnya diharapkan mampu memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan sumber daya manusia Indonesia yang sehat, produktif, dan memiliki daya saing tinggi pada masa mendatang.

Dengan mempertimbangkan berbagai permasalahan dan kesenjangan penelitian yang ada, maka penelitian ini menjadi sangat relevan untuk

dilakukan. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa, tetapi juga untuk memberikan rekomendasi yang dapat digunakan dalam praktik pendidikan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam penggunaan instrumen TKSI sebagai alat ukur kebugaran jasmani siswa.

Dengan demikian, tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani peserta didik fase C di sekolah dasar menggunakan instrumen TKSI. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian tentang kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru, sekolah, dan pembuat kebijakan dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta hasil identifikasi masalah yang telah diuraikan menunjukkan adanya persoalan yang perlu dikaji secara lebih mendalam. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada pertanyaan sebagai berikut: "Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani peserta didik fase C di SD Negeri Dukuh 2?".

Dalam mengidentifikasi masalah tersebut, maka perlu adanya pembatasan masalah agar ruang lingkup penelitian menjadi lebih terarah dan pembahasan tidak melebar ke berbagai aspek di luar tujuan penelitian. Fokus penelitian ini dibatasi pada pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik fase C di SD Negeri Dukuh 2 dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai alat ukur. Pembatasan tersebut diharapkan mampu menghasilkan data yang lebih spesifik, objektif, dan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri Dukuh 2. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani tersebut dilakukan dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai alat ukur. Hasil pengukuran selanjutnya dideskripsikan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta didik fase C secara objektif, sehingga dapat menjadi dasar dalam pelaksanaan evaluasi serta penyusunan program pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis bagi berbagai pihak yang berkepentingan. Manfaat tersebut diuraikan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis

- a) Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), terutama yang berkaitan dengan pengukuran dan evaluasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).
- b) Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji topik kebugaran jasmani peserta didik, sekaligus memperkaya kajian ilmiah mengenai penerapan instrumen TKSI sebagai alat ukur kebugaran jasmani pada jenjang sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada peserta didik mengenai tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Informasi tersebut dapat menjadi bahan refleksi sekaligus motivasi

bagi peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara teratur. Kesadaran terhadap pentingnya menjaga kebugaran jasmani diharapkan mampu mendorong peserta didik menerapkan pola hidup yang lebih aktif, sehat, dan seimbang sehingga mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta peningkatan kemampuan dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

b) Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam mengajar PJOK, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didik.

c) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun kebijakan serta merancang berbagai program yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam mengembangkan kegiatan pendidikan jasmani, program olahraga sekolah, serta berbagai aktivitas yang mendorong terbentuknya budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Program yang disusun berdasarkan hasil penelitian diharapkan mampu meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran peserta didik secara berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adeningsih, Y., Veni, & Sutarto. (2025). *Fenomena bermain Game Online Di Kalangan Siswa MTs N 02 Kepahiang Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran PAI*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Semarang, Indonesia: Cahya Ghani Recovery.
- Alfian, I. N. (2023). *Analisis kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga SMPN 13 Kota Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anuraga, G., Indrasetianingsih, A., & Athoillah, M. (2021). Pelatihan Pengujian Hipotesis Statistika Dasar Dengan Software. *BUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 327–334. <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/JAIM/article/view/2412>
- Asy'ari, A. F., Agusti, A. R., Agusti, D. A. R., & Gunawan, A. S. (2026). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.62281/40znq357>
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Baun, A., Leko, J. J., Nope, F. E., Palinata, Y. J., Mae, R. M., & Masi, P. W. (2025). Sosialisasi dan Pelatihan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Kepada Mahasiswa PJKR UKAW. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 121–134. <https://doi.org/10.55506/arch.v5i1.205>
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Dopo, F. S. (2025). Pendampingan Simulasi Penggunaan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di Sekolah Dasar dan Menengah. *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(4), 989–998. <https://journal.pelitanusa.or.id/index.php/komunita/article/view/349>

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., & Cardon, G. (2020). World Health Organization 2020 Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Dewangga, M. W., & Amarseto, B. (2023). Korelasi Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Kardiovaskular Selama Pandemi Covid-19 Di SMA X Wonogiri. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(2), 83–88. <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik/article/view/458>
- Fitriani, A., Setyowati, Y. D., & Arumsari, I. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(4), 560–569. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i4.2361>
- Hanifah, H., Salsabillah, L., Fitri, A. T., Febriani, R. M., & Hidayatullah, R. (2025). Landasan Teori, Penelitian Relevan, Kerangka Berpikir dan Hipotesis Penelitian Pendidikan. *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 391–404. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i2.989>
- Hidayat, R., Pratama, D., & Lestari, S. (2023). Validitas dan Reliabilitas Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 45–56. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.56789>
- Huwaida, Z. A., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243–248. <http://jikesi.fk.unand.ac.id>
- Ilyas, M. Bin. (2025). Studi Kasus: Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Fase D SMP 20 Makassar Berdasarkan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). *Global JournalSport Science*, 3(4), 539–544. <https://doi.org/10.35458>
- Irvan, I., & Jährir, A. S. (2026). Hubungan Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 13 Makassar. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 6(1).

<https://doi.org/10.35706/joker.v6i1.13558>

- Kurniawan, A., Setiawan, B., & Ramadhan, F. (2023). Analisis Penggunaan Instrumen Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(3), 210–222. <https://doi.org/10.26740/jp.v11i3.9876>
- Lang, J. J., et al. (2018). Review Of Criterion-Referenced Standards For Cardiorespiratory Fitness: What Percentage Of 1.6 Million Youth Are Apparently Healthy? *British Journal of Sports Medicine*, 53(15), 953–958. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096955>
- Listiani, S., & Supriatna. (2025). Efektivitas Waktu Pelaksanaan (Pagi Dan Siang Hari) Terhadap Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pada Siswa Fase C SDN Gandusari 2 Kabupaten Blitar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 24(2), 233–240. <https://doi.org/10.24114/jik.v24i2.68924>
- Lubans, D. R., et al. (2016). Physical Activity For Cognitive and Mental Health In Youth: A Systematic Review Of Mechanisms. *Pediatrics*, 138(2), 2345–2359. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- 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>
- Mukholid, A., Kustiawan, A. A., Pribadi, A., Alfindana, D., & Hadiono, H. (2023). Penilaian Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 233–240. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.359>
- Munandar, A. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. Bandung, Indonesia: CV Media Sains Indonesia.
- Prakoso, A. B., Arief, N. A., Muin, A., & Wardani, N. K. (2024). Correlation Between Screen Time And Physical Activity To Student's Physical Fitness. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 164–174. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i2.76265>

- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193.
<https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Rahmawati, D., & Putra, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga*, 6(2), 89–98.
<https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.6789>
- 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>
- Roflin, E., & Liberty, I. A. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran*. Pekalongan, Indonesia: Penerbit NEM.
- Saputra, R., Firmansyah, H., & Wahyudi, T. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga*, 5(1), 34–42. <https://doi.org/10.30598/jpjo.v5i1.1234>
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta, Indonesia: RajaGrafindo Persada.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Slamet, S., Rohman, A., Sumarno, G., & Andrianto, S. D. (2025). Analisis keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar berdasarkan ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 87–100. <https://doi.org/10.21831/jpji.v21i1.84114>
- Tumangger, M. dkk. (2024). Uji Validitas dan Reliabilitas Tes Kebugaran Siswa Indonesia pada Siswa Kelas XI SMAN 13 Medan. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(1).

<https://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/view/2240>

Warsito, L. H., et al. (2025). Validasi Silang Test Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dengan Test Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada Sekolah Dasar Usia 9–12 Tahun (Fase C). *Jurnal Porkes*, 8(3), 176–189. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.31909>

Wibowo, A., Santoso, H., & Putri, N. (2023). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(2), 150–158. <https://doi.org/10.15294/jpes.v10i2.45678>