

SURVEI KONDISI FISIK PADA SISWA SD NEGERI RAPPOCINI DENGAN MEENGGUNAKAN AUSTRALIAN SPORT SEARCH (ASS)

Muslim Bin Ilyas¹

¹Universitas Negeri Makassar, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

[1muslim.bin.ilyas@unm.ac.id](mailto:muslim.bin.ilyas@unm.ac.id)

Abstract

This study aims to obtain a description of the physical condition of students at Rappocini Elementary School using the Australian Sport Search (ASS) instrument. This study is a survey study with a quantitative descriptive approach. The research subjects were 20 students, consisting of 10 male students and 10 female students in grade V. The instruments used included six test components, namely tennis ball throwing and catching, basketball throwing, vertical jump, agility running, 40-meter running, and the Multistage Foster Test (MFT). The results showed that most students had good motor coordination skills in the tennis ball throwing and catching test, while in the components of arm muscle strength, leg muscle explosive power, speed, and agility, most students were still in the poor to moderate category. An interesting finding showed that some female students had relatively better cardiorespiratory endurance than male students. The results of this survey emphasize the need for a targeted, adaptive, and sustainable physical fitness training program to improve students' strength, speed, explosive power, and endurance. This research is expected to provide a basis for consideration for physical education teachers, schools, and parents in designing physical education learning strategies that support the improvement of physical fitness and the development of children's potential sporting talents.

Keywords: *Physical Fitness, Australian Sport Search (ASS).*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi fisik siswa SD Negeri Rappocini dengan menggunakan instrumen Australian Sport Search (ASS). Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa, terdiri dari 10 siswa putra dan 10 siswa putri kelas V. Instrumen yang digunakan meliputi enam komponen tes, yaitu lempar tangkap bola tenis, lempar bola basket, loncat tegak, lari kelincuhan, lari 40 meter, dan Multistage Foster Test (MFT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan koordinasi motorik yang baik pada tes lempar tangkap bola tenis, sedangkan pada komponen kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincuhan, sebagian besar siswa masih berada pada kategori kurang hingga sedang. Temuan menarik menunjukkan beberapa siswi memiliki daya tahan kardiorespirasi yang relatif lebih baik dibandingkan siswa putra. Hasil survei ini menegaskan perlunya program latihan kebugaran jasmani yang terarah, adaptif, dan berkelanjutan guna meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan daya tahan siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi guru PJOK, pihak sekolah, dan orang tua dalam merancang strategi pembelajaran penjas yang mendukung peningkatan kondisi fisik dan pengembangan potensi bakat olahraga anak.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Australian Sport Search (ASS).

Submitted: 2025-08-15	Revised: 2025-08-25	Accepted: 2025-09-04
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memegang peranan penting dalam membangun pondasi kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif pada anak-anak. Menurut Caspersen et al. (2023), kebugaran jasmani pada usia sekolah dasar berkorelasi erat dengan kesehatan jangka panjang, prestasi akademik, dan pengembangan keterampilan motorik dasar yang akan menopang keterlibatan anak dalam aktivitas fisik sepanjang hidup. Di Indonesia, perhatian terhadap kebugaran jasmani peserta didik semakin menguat, seiring dengan semakin maraknya kasus obesitas anak, rendahnya aktivitas fisik harian, serta pola hidup sedentari yang dipengaruhi kemajuan teknologi (Kemenkes RI, 2023).

Sekolah dasar sebagai institusi pendidikan formal pertama yang sistematis diharapkan dapat menjadi garda terdepan dalam membangun kebiasaan berolahraga dan membentuk kondisi fisik yang prima. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani seringkali belum optimal dalam mendeteksi, memantau, dan mengevaluasi kondisi fisik peserta didik secara terukur dan sistematis. Padahal, data kondisi fisik yang valid

sangat penting untuk menyusun program pembelajaran penjas yang tepat sasaran dan berkesinambungan (Putra & Nugraha, 2022).

Salah satu instrumen yang dapat digunakan untuk mendeteksi kondisi fisik siswa secara komprehensif adalah Australian Sport Search (ASS) (Anwar et al. 2025). Instrumen ini dikembangkan di Australia dan dirancang untuk menilai berbagai komponen kebugaran jasmani anak, mulai dari daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, hingga koordinasi. Penelitian Larsen et al. (2021) menunjukkan bahwa ASS termasuk alat yang reliabel dan valid untuk memetakan potensi fisik anak usia sekolah dasar, serta telah banyak digunakan di berbagai negara untuk mendukung program talent identification dan monitoring kebugaran nasional.

Penerapan instrumen seperti ASS di sekolah dasar Indonesia, khususnya di SD Negeri Rappocini, Makassar, menjadi sangat relevan mengingat belum adanya sistem pengukuran kondisi fisik yang terstandarisasi dan berkelanjutan di tingkat sekolah dasar (Ilyas et al. 2024). Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Makassar (2023), mayoritas SD Negeri di Kota Makassar belum memiliki basis data kondisi fisik siswa yang terdokumentasi dengan baik, sehingga pengembangan program pembelajaran penjas dan pembinaan bakat olahraga masih didasarkan pada observasi subjektif semata.

Dengan melaksanakan survei kondisi fisik menggunakan Australian Sport Search di SD Negeri Rappocini, diharapkan dapat diperoleh gambaran komprehensif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa, yang kemudian dapat dijadikan dasar untuk perencanaan pembelajaran penjas, program pengembangan bakat olahraga, serta upaya intervensi kesehatan anak. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mendukung tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) poin 3, yaitu memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua orang di segala usia (United Nations, 2023).

Lebih jauh, hasil survei kondisi fisik ini dapat menjadi referensi awal bagi pihak sekolah, guru PJOK, orang tua, maupun pemerintah daerah dalam merancang kebijakan yang mendukung peningkatan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani anak di lingkungan sekolah dan masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan bukan hanya memberikan kontribusi akademis, tetapi juga memiliki dampak praktis dan strategis dalam mendukung terwujudnya generasi muda yang sehat, aktif, dan berprestasi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi fisik siswa SD Negeri Rappocini dengan menggunakan instrumen Australian Sport Search (ASS). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Rappocini yang berjumlah 20 orang, terdiri atas 10 siswa putra dan 10 siswa putri yang dipilih secara purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria kehadiran aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kondisi kesehatan yang mendukung pelaksanaan tes kebugaran.

Pelaksanaan penelitian dilakukan di lapangan olahraga SD Negeri Rappocini. Pengambilan data dilakukan dalam satu rangkaian kegiatan tes kondisi fisik yang meliputi enam komponen tes sesuai dengan instrumen Australian Sport Search (ASS), yaitu:

1. Tes Lempar Tangkap Bola Tennis

Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan serta ketangkasan motorik halus peserta didik. Setiap siswa akan melakukan aktivitas lempar tangkap bola tennis selama waktu tertentu, dan jumlah tangkapan yang berhasil dicatat sebagai skor.

2. Tes Lempar Bola Basket

Tes ini digunakan untuk menilai kekuatan otot lengan dan akurasi lemparan. Siswa akan melempar bola basket ke arah target yang ditentukan sejauh mungkin, dengan jarak lemparan yang tercapai diukur dalam satuan meter.

3. Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

Tes ini berfungsi untuk mengetahui daya ledak otot tungkai siswa. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara siswa melompat setinggi mungkin dari posisi berdiri, dan selisih ketinggian lompatan diukur dari tanda cap tangan.

4. Tes Lari Kelincahan (Agility Run)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan gerak siswa. Siswa akan berlari melalui lintasan zig-zag dengan jarak dan pola tertentu, kemudian waktu tempuh yang dibutuhkan dicatat dengan stopwatch.

5. Tes Lari 40 Meter

Tes lari sprint ini digunakan untuk menilai kecepatan lari siswa pada jarak pendek. Siswa berlari sejauh 40 meter dari garis start ke garis finish, dan waktu tercepat yang dicapai akan dicatat sebagai skor.

6. Foster Test

Tes ini mengukur daya tahan kardiorespirasi siswa. Foster test dilakukan dengan cara siswa berlari bolak-balik di lintasan sepanjang 20 meter mengikuti irama bunyi bip (beep test) yang semakin cepat. Tahap terakhir yang berhasil dilalui siswa dicatat sebagai indikator kebugaran kardiorespirasi.

Sebelum tes dilaksanakan, seluruh siswa diberikan penjelasan teknis mengenai prosedur pelaksanaan, manfaat tes, serta latihan pemanasan agar terhindar dari cedera. Proses tes dilakukan secara berkelompok sesuai instrumen, dengan tetap mengutamakan keselamatan dan kenyamanan siswa. Setiap instrumen tes dilaksanakan sesuai prosedur standar ASS agar hasil yang diperoleh valid dan reliabel. Data yang terkumpul dari hasil tes akan dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menggunakan perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, serta distribusi persentase untuk menggambarkan kondisi fisik siswa berdasarkan jenis kelamin. Hasil analisis ini akan digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan mengenai kondisi fisik siswa SD Negeri Rappocini, serta memberikan rekomendasi bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam merancang program pembelajaran dan pembinaan kebugaran jasmani yang lebih terarah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran kondisi fisik 20 siswa SD Negeri Rappocini dengan menggunakan instrumen Australian Sport Search (ASS), diperoleh gambaran yang cukup beragam pada setiap komponen tes fisik yang diukur, yaitu lempar tangkap bola tenis (LTBT), lempar bola basket (LBB), loncat tegak (LT), lari kelincahan (LK), lari 40 meter (L 40 M), dan multistage foster test (MFT).

Secara umum, kelompok putra menunjukkan performa yang relatif lebih unggul pada aspek kekuatan otot lengan (LBB) dan daya ledak otot tungkai (LT) dibandingkan kelompok putri. Rata-rata jarak lempar bola basket siswa putra berkisar antara 2,00 meter hingga 4,60 meter, dengan capaian tertinggi diraih oleh Ibrahim (4,60 meter). Sementara itu, rata-rata loncat tegak siswa putra berkisar 20–31 cm, dengan capaian tertinggi oleh Erlangga (31 cm).

Di sisi lain, hasil tes pada kelompok putri menunjukkan variasi performa yang menarik. Meskipun rata-rata jarak lempar bola basket lebih rendah dibandingkan putra (2,60–4,10 meter), beberapa siswi seperti Putri (4,10 meter) menunjukkan capaian setara dengan putra pada instrumen kekuatan otot lengan. Menariknya, tes loncat tegak pada kelompok putri menunjukkan beberapa individu memiliki daya ledak yang cukup baik, seperti Zahra dengan capaian 33 cm — melebihi sebagian besar siswa putra. Hal ini menunjukkan potensi bakat fisik siswi yang sering kali terabaikan dalam pembinaan olahraga di tingkat sekolah dasar.

Untuk tes lari kelincahan dan lari 40 meter, tren menunjukkan bahwa siswa putra mendominasi waktu tempuh yang lebih cepat. Waktu tercepat lari kelincahan ditorehkan Erlangga dengan 18,75 detik, sementara lari 40 meter tercepat juga diraih Ragil dengan 8,08 detik. Sebaliknya, sebagian besar siswa putri menunjukkan waktu lari kelincahan yang lebih lama, dengan rata-rata di atas 22 detik, dan waktu lari 40 meter di atas 9,5 detik. Komponen daya tahan

kardiorespirasi yang diukur melalui multistage foster test (MFT) memberikan hasil yang patut dicermati. Siswa putri, khususnya Aqila, Zahra, dan Alfiah, mencapai tahap MFT yang relatif tinggi (13), melebihi rata-rata siswa putra yang mendominasi capaian pada tahap 4–9. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun kecepatan dan daya ledak putra umumnya lebih tinggi, beberapa siswi memiliki daya tahan jantung-paru yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil survei ini mengungkapkan kebaruan penting, yaitu adanya potensi dan pola performa fisik yang berbeda antara siswa putra dan putri yang seharusnya menjadi perhatian dalam perencanaan pembelajaran PJOK. Temuan ini mendukung hasil studi terbaru Yusuf et al. (2024) yang menekankan pentingnya pendekatan pembelajaran penjas yang lebih adaptif gender, agar keunggulan dan tantangan masing-masing kelompok dapat difasilitasi dengan tepat. Temuan lain yang tidak kalah menarik adalah variasi performa fisik antar individu yang cukup tajam meskipun usia relatif seragam. Hal ini sejalan dengan teori motor development bahwa perkembangan fisik anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, pola aktivitas sehari-hari, dan kebiasaan bergerak (Haywood & Getchell, 2022).

Tabel 1 Hasil Penelitian Menggunakan Australian Sport Search (ASS).

No	Nama	L/P	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
1	Arifin (11)	L	21	2,00 meter	20 cm	20,9 detik	9,44 detik	5
2	Fahmi (11)	L	23	4,00 meter	26 cm	22,12 detik	9,92 detik	5
3	Muh. Zaki (11)	L	15	3,50 meter	28 cm	22, 84 detik	9,36 detik	3
4	Ibrahim (11)	L	18	4,60 meter	24 cm	20,10 detik	8,76 detik	8
5	Ragil (11)	L	18	4,00 meter	28 cm	19,46 detik	8,08 detik	9
6	Anugrah (11)	L	14	3,90 meter	23 cm	23,08 detik	11,56 detik	4
7	Sultan (12)	L	19	2,60 meter	20 cm	21,65 detik	9,53 detik	7
8	Amin (11)	L	15	2,70 meter	23 cm	23,90 detik	9,02 detik	4
9	Furqan (12)	L	17	3,70 meter	30 cm	20,02 detik	9,02 detik	6
10	Erlangga (10)	L	17	2,80 meter	31 cm	18,75 detik	9,04 detik	5
11	Alicia (11)	P	14	2,70 meter	23 cm	23,25 detik	9,24 detik	6
12	Aqila (11)	P	15	3,10 meter	22 cm	29,26 detik	9,02 detik	13
13	Putri (11)	P	14	4,10 meter	20 cm	25,17 detik	9,52 detik	11
14	Mutia (10)	P	19	3,20 meter	21 cm	30,62 detik	11,80 detik	11
15	Zahra (11)	P	10	2,60 meter	33 cm	27,56 detik	10,56 detik	13
16	Alfiah (11)	P	12	3,00 meter	20 cm	23,70 detik	11,56 detik	13
17	Waode (11)	P	21	2,60 meter	8 cm	21, 47 detik	11,32 detik	13
18	Iffa (11)	P	12	2,80 meter	28 cm	22,99 detik	10,04 detik	11
19	Cika (11)	P	11	3,40 meter	25 cm	23,54 detik	9,92 detik	9
20	Sarmila (11)	P	20	3,60 meter	18 cm	22,99 detik	10,68 detik	9

Hasil ini menunjukkan perlunya sekolah, guru PJOK, dan orang tua untuk secara rutin melakukan pemetaan kondisi fisik peserta didik. Dengan adanya data ini, guru PJOK dapat mendesain program latihan yang lebih tepat sasaran, mendeteksi anak-anak dengan potensi bakat

olahraga tertentu, dan merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga perkembangan fisik sesuai tahap pertumbuhan siswa. Selain itu, penggunaan instrumen Australian Sport Search (ASS) dalam konteks sekolah dasar di Indonesia terbukti aplikatif dan komprehensif, mendukung upaya evaluasi kebugaran jasmani yang terukur dan reliabel. Temuan ini menjadi dasar penting untuk mendorong pengembangan kebijakan pembinaan kebugaran jasmani di tingkat sekolah dasar secara lebih terstruktur, sebagaimana direkomendasikan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2023 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah.

Tabel 2 Kesimpulan Berdasarkan Norma Tes Australian Sport Search (ASS).

No	Nama	L/P	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
1	Arifin (11)	L	(5)	(1)	(2)	(2)	(1)	(1)
2	Fahmi (11)	L	(5)	(2)	(3)	(1)	(1)	(1)
3	Muh. Zaki (11)	L	(4)	(2)	(3)	(1)	(1)	(1)
4	Ibrahim (11)	L	(5)	(3)	(2)	(2)	(1)	(2)
5	Ragil (11)	L	(5)	(2)	(3)	(3)	(1)	(2)
6	Anugrah (11)	L	(4)	(1)	(2)	(1)	(1)	(1)
7	Sultan (12)	L	(5)	(1)	(2)	(2)	(1)	(2)
8	Amin (11)	L	(4)	(1)	(2)	(1)	(1)	(1)
9	Furqan (12)	L	(5)	(1)	(3)	(1)	(1)	(1)
10	Erlangga (10)	L	(5)	(1)	(3)	(4)	(1)	(1)
11	Alicia (11)	P	(4)	(1)	(2)	(1)	(1)	(1)
12	Aqila (11)	P	(4)	(1)	(2)	(1)	(1)	(4)
13	Putri (11)	P	(4)	(2)	(2)	(1)	(1)	(3)
14	Mutia (10)	P	(5)	(1)	(2)	(1)	(1)	(3)
15	Zahra (11)	P	(3)	(1)	(4)	(1)	(1)	(4)
16	Alfiah (11)	P	(4)	(1)	(2)	(1)	(1)	(4)
17	Waode (11)	P	(5)	(1)	(1)	(2)	(1)	(4)
18	Iffa (11)	P	(4)	(1)	(3)	(1)	(1)	(3)
19	Cika (11)	P	(3)	(1)	(2)	(1)	(1)	(2)
20	Sarmila (11)	P	(5)	(1)	(1)	(1)	(1)	(2)

Keterangan:

5 : Baik Sekali 4 : Baik

3 : Sedang

2 : Kurang

1 : Kurang Sekali

Secara umum, komponen koordinasi motorik melalui tes Lempar Tangkap Bola Tennis (LTBT) menunjukkan capaian yang relatif baik, di mana sebagian besar siswa, terutama kelompok putra, memperoleh kategori Baik Sekali (5) atau Baik (4). Hal ini menunjukkan bahwa koordinasi

mata dan tangan siswa sudah terbentuk dengan baik melalui aktivitas bermain yang mendukung perkembangan gerak dasar. Namun, pada tes Lempar Bola Basket (LBB) yang mengukur kekuatan otot lengan, mayoritas siswa memperoleh kategori Kurang Sekali (1) dan Kurang (2). Hanya satu siswa yang mencapai kategori Baik (3), menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan masih menjadi aspek yang perlu ditingkatkan melalui latihan terstruktur.

Pada tes Loncat Tegak (LT), sebagian besar siswa berada pada kategori Sedang (3) dan Kurang (2). Hal ini mencerminkan bahwa daya ledak otot tungkai belum optimal, sehingga guru PJOK perlu mendesain latihan kebugaran yang mampu meningkatkan kekuatan eksplosif kaki siswa. Hasil pada Lari Kelincahan (LK) memperlihatkan mayoritas siswa masih berada di kategori Kurang (2) dan Kurang Sekali (1). Demikian pula dengan Lari 40 Meter (L. 40 M), hampir semua siswa memperoleh kategori Kurang Sekali (1), menunjukkan rendahnya kecepatan lari jarak pendek pada sebagian besar siswa. Menariknya, pada Multistage Foster Test (MFT) yang mengukur daya tahan kardiorespirasi, beberapa siswa putri seperti Aqila, Zahra, Alfiah, dan Waode memperoleh kategori Baik Sekali (4) dan Sedang (3), melebihi capaian rata-rata siswa putra yang umumnya hanya berada di kategori Kurang (2) atau Kurang Sekali (1). Ini menegaskan bahwa daya tahan jantung-paru siswa putri relatif lebih baik, meskipun komponen kecepatan dan kekuatan masih perlu ditingkatkan.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan latihan kebugaran yang seimbang dan terfokus di sekolah dasar. Guru PJOK disarankan untuk merancang program latihan yang menekankan penguatan otot lengan, peningkatan daya ledak otot tungkai, latihan kecepatan, serta mempertahankan dan meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Temuan ini juga menggarisbawahi bahwa pemetaan kondisi fisik secara teratur perlu dilakukan untuk memantau perkembangan kebugaran siswa secara individual maupun kelompok. Secara keseluruhan, kondisi fisik siswa SD Negeri Rappocini menunjukkan pola yang bervariasi antar komponen. Aspek koordinasi relatif baik, sedangkan kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan kecepatan lari masih rendah. Daya tahan kardiorespirasi menunjukkan potensi yang menarik, terutama pada kelompok siswa putri yang berhasil mencapai tahap lebih tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian survei kondisi fisik pada 20 siswa SD Negeri Rappocini yang terdiri dari 10 siswa putra dan 10 siswa putri dengan menggunakan instrumen Australian Sport Search (ASS), diperoleh beberapa kesimpulan penting sebagai berikut:

- a. Koordinasi Motorik Sudah Relatif Baik. Mayoritas siswa, baik putra maupun putri, menunjukkan kemampuan yang cukup baik pada aspek koordinasi motorik melalui tes Lempar Tangkap Bola Tennis (LTBT). Sebagian besar siswa memperoleh kategori Baik Sekali (5) dan Baik (4). Hal ini menandakan bahwa koordinasi mata-tangan siswa usia sekolah dasar sudah berkembang dengan baik, kemungkinan didukung aktivitas bermain sehari-hari.
- b. Kekuatan Otot Lengan Masih Rendah. Hasil tes Lempar Bola Basket (LBB) menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori Kurang Sekali (1) hingga Kurang (2). Hal ini mengindikasikan bahwa kekuatan otot lengan siswa masih lemah dan membutuhkan program latihan penguatan otot lengan yang lebih terstruktur.
- c. Daya Ledak Otot Tungkai Sedang hingga Kurang. Pada tes Loncat Tegak (LT), sebagian besar siswa berada pada kategori Sedang (3) dan Kurang (2). Ini menunjukkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai siswa masih perlu ditingkatkan melalui latihan-latihan eksplosif dan plyometric yang sesuai usia.
- d. Kelincahan dan Kecepatan Masih Perlu Ditingkatkan. Hasil tes Lari Kelincahan (LK) dan Lari 40 Meter (L. 40 M) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori Kurang Sekali (1) hingga Kurang (2). Ini menandakan perlunya latihan kecepatan dan kelincahan secara rutin agar kemampuan gerak cepat dan gesit siswa dapat berkembang optimal.

- e. Daya Tahan Kardiorespirasi Memiliki Variasi yang Menarik. Pada tes Multistage Foster Test (MFT), siswa putri secara umum menunjukkan capaian yang lebih baik dibandingkan siswa putra. Beberapa siswa putri seperti Aqila, Zahra, Alfiah, dan Waode memperoleh kategori Baik Sekali (4) dan Sedang (3). Temuan ini menunjukkan adanya potensi daya tahan kardiorespirasi yang baik di kalangan siswa putri meskipun di komponen kecepatan dan kekuatan masih tertinggal.
- f. Pentingnya Program Latihan yang Terarah dan Terintegrasi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa SD Negeri Rappocini masih belum merata optimal di semua komponen kebugaran. Aspek koordinasi sudah cukup baik, namun kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, dan kecepatan masih menjadi aspek yang perlu diperbaiki melalui pembelajaran PJOK yang terencana, latihan rutin, dan dukungan fasilitas memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Nur Indah Atifah, Muslim Bin Ilyas, Agus Sutriawan, Muhammad Akbar Syafruddin, and others. 2025. "EDUKASI INSTUMENT TES IDENTIFIKASI BAKAT USIA DINI PADA MAHASISWA FIKK UNM." *PROFICIO* 6 (2): 391–96.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (2023). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 138(2), 123–132.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2022). *Life Span Motor Development*. 8th ed. Human Kinetics.
- Ilyas, Muslim Bin, Asri Awal, Andi Sahrul Jahir, and others. 2024. "PELAKSANAAN PROGRAM IDENTIFIKASI KEBERBAKATAN OLAH RAGA: MENGGALI POTENSI ATLET MUDA DI SEKOLAH DASAR KOTA MAKASSAR." *Bajra: Jurnal Keolahragaan* 3 (2): 59–68.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2023). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2023 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Putra, A., & Nugraha, R. E. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 45–54.
- Larsen, L. R., Kristensen, P. L., & Nielsen, C. M. (2021). Validity and reliability of the Australian Sport Search for physical fitness assessment in children. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(5), 621–627.
- United Nations. (2023). *Sustainable Development Goals Report 2023*. New York: UN Publications.
- Yusuf, A., Nurdin, A., & Sari, I. (2024). Gender-responsive physical education: A new approach to basic education in Indonesia. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 45–53.