

PROFIL KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VI BERDASARKAN TES KEBUGARAAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN) MELALUI APLIKASI INDONESIA BUGAR DI SDN SUMBERBENING 1

Tommy Irvan Saputra¹, Mohammad Irfan², Yusuf Panjiantariksa³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi

¹tommyirvansaputra643@gmail.com, ²mohammadirfan@stkipmodernngawi.ac.id,

³yusufantarksa.akademi@gmail.com,

Abstract

This study aimed to determine the physical fitness level of sixth-grade students at SDN Sumberbening 1 in the 2025/2026 academic year using the Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) supported by the Indonesia Bugar digital application. The study employed a quantitative approach with a descriptive research design. The sample consisted of 14 students selected using the total sampling technique. The research instrument used the Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), which included Body Mass Index (BMI), PACER, V Sit and Reach, Sit Up, and Squat Thrust tests. Data collection was conducted through direct physical fitness tests and measurements, with result recording assisted by the Indonesia Bugar application. Data analysis used descriptive statistics in the form of frequency and percentage. The results showed that the overall physical fitness level of students was categorized as very poor. A total of 64.3% of students were in the very poor category, 14.3% in the poor category, 7.1% in the good category, and 14.3% in the very good category. In the PACER component, most students were classified in the very low category, while the Sit Up and Squat Thrust results indicated that students' muscular strength and endurance were still low. Meanwhile, the V Sit and Reach test showed that most students had very good flexibility. The BMI results indicated that the majority of students were in the normal category. This study concludes that the physical fitness level of sixth-grade students at SDN Sumberbening 1 was still relatively low, particularly in cardiorespiratory endurance and muscular strength components. The use of the Indonesia Bugar application in implementing TKPN helped improve the effectiveness and systematic management of students' physical fitness data recording and processing. Therefore, increasing physical activity, implementing regular exercise habits, and promoting a healthy lifestyle are necessary to improve students' physical fitness.

Keywords: *physical fitness, TKPN, Indonesia Bugar, elementary school students, physical education, physical activity.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Sumberbening 1 Tahun Ajaran 2025/2026 menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) berbantuan aplikasi digital Indonesia Bugar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 14 siswa yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi indeks massa tubuh (IMT), PACER, V Sit and Reach, Sit Up, dan Squat Thrust. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran langsung terhadap komponen kebugaran jasmani siswa dengan pencatatan hasil menggunakan aplikasi Indonesia Bugar. Analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori kurang sekali. Sebanyak 64,3% siswa berada pada kategori kurang sekali, 14,3% kategori kurang, 7,1% kategori baik, dan 14,3% kategori baik sekali. Pada komponen PACER sebagian besar siswa berada pada kategori sangat rendah, sedangkan hasil Sit Up dan Squat Thrust menunjukkan kemampuan kekuatan dan daya tahan otot siswa masih rendah. Sementara itu, hasil V Sit and Reach menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki fleksibilitas yang sangat baik. Hasil pengukuran IMT menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori normal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Sumberbening 1 masih tergolong rendah, terutama pada komponen daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot. Penggunaan aplikasi Indonesia Bugar dalam pelaksanaan TKPN membantu proses pencatatan dan pengolahan data kebugaran siswa secara lebih efektif dan sistematis. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan aktivitas fisik, pembiasaan olahraga rutin, dan penerapan pola hidup sehat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, TKPN, Indonesia bugar, siswa sekolah dasar, pendidikan jasmani, aktivitas fisik

Submitted: 2026-06-02	Revised: 2026-06-10	Accepted: 2026-06-20
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kemampuan belajar siswa sekolah dasar (World Health Organization, 2020). Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu siswa melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta mendukung perkembangan kemampuan motorik dan partisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Lubans et al., 2016). Pada usia sekolah dasar, kebugaran jasmani juga berperan penting dalam membentuk pola hidup aktif dan sehat sejak dini sehingga dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan pada masa remaja maupun dewasa. Namun demikian, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup modern menyebabkan aktivitas fisik anak cenderung mengalami penurunan sehingga berdampak terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa. Penelitian sebelumnya (Poitras et al., 2016) menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku sedentari menjadi salah satu penyebab utama menurunnya tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah.

Aktivitas fisik yang rendah pada anak sekolah dasar saat ini menjadi permasalahan global yang banyak mendapat perhatian. Anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gadget, bermain game, menonton televisi, dan melakukan aktivitas pasif lainnya dibandingkan bermain aktif di luar rumah (Guthold, Stevens, Riley, & Bull, 2020). Kondisi tersebut menyebabkan kemampuan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh anak menjadi kurang berkembang secara optimal. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan metabolik, serta menurunkan kualitas kesehatan anak secara umum (Saunders, 2013). Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan pembiasaan hidup aktif (Aubert et al., 2022). Oleh karena itu, evaluasi kebugaran jasmani siswa perlu dilakukan secara berkala untuk mengetahui kondisi fisik siswa sekaligus sebagai dasar penyusunan program aktivitas fisik yang lebih efektif di lingkungan sekolah.

Dalam konteks pendidikan jasmani, kebugaran jasmani menjadi indikator penting yang menunjukkan kemampuan fisik siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran olahraga secara optimal (Fortnum et al., 2025). Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik cenderung lebih aktif mengikuti pembelajaran, memiliki kemampuan motorik yang lebih baik, serta mampu mempertahankan konsentrasi belajar lebih optimal dibandingkan siswa dengan tingkat kebugaran rendah (Masanovic, Gardasevic, Marques, & Peralta, 2020). Sebaliknya, siswa dengan kebugaran jasmani rendah lebih mudah mengalami kelelahan sehingga partisipasi dalam aktivitas pembelajaran menjadi kurang maksimal. Oleh karena itu, pengukuran kebugaran jasmani diperlukan untuk mengetahui kondisi fisik siswa secara objektif sehingga guru dapat menyusun program pembelajaran dan aktivitas fisik sesuai kebutuhan siswa. Salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani pelajar di Indonesia adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) (Utomo, Mahendra, & Mashuri, 2025).

Perkembangan teknologi digital dalam bidang pendidikan dan olahraga turut mendukung pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani di sekolah melalui penggunaan aplikasi berbasis digital. Salah satu inovasi yang saat ini digunakan dalam pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) adalah aplikasi Indonesia Bugar yang dikembangkan untuk mempermudah proses pencatatan, pengolahan, dan pelaporan hasil tes kebugaran siswa secara otomatis. Penggunaan aplikasi digital dinilai mampu meningkatkan efisiensi dan akurasi asesmen kebugaran dibandingkan pengolahan data secara manual karena dapat meminimalkan kesalahan perhitungan serta mempermudah penyimpanan data hasil tes siswa secara lebih sistematis. Selain itu, integrasi teknologi digital dalam asesmen kebugaran juga membantu guru pendidikan jasmani dalam melakukan monitoring perkembangan kondisi fisik siswa secara berkelanjutan. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia juga mendorong penggunaan aplikasi Indonesia Bugar sebagai sistem pendataan kebugaran pelajar secara nasional guna membangun basis data kebugaran yang terintegrasi, akurat, dan berkelanjutan. Oleh karena itu, pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani di SDN Sumberbening 1 tidak hanya berfungsi sebagai evaluasi kondisi fisik

siswa di lingkungan sekolah, tetapi juga mendukung program nasional dalam pemetaan tingkat kebugaran pelajar Indonesia. Data hasil pengukuran diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kualitas kesehatan siswa secara optimal.

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) merupakan instrumen pengukuran kebugaran jasmani yang dikembangkan sebagai bagian dari evaluasi kondisi fisik pelajar Indonesia (Utomo et al., 2025). TKPN mengukur beberapa komponen kebugaran jasmani seperti indeks massa tubuh (IMT), daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan otot, serta kemampuan gerak tubuh secara umum. Penggunaan TKPN di lingkungan sekolah dapat membantu guru pendidikan jasmani dalam mengetahui profil kebugaran siswa sehingga pembelajaran olahraga dapat disesuaikan dengan kondisi fisik peserta didik. Selain itu, hasil pengukuran kebugaran jasmani juga dapat menjadi dasar dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat sejak usia dini (Utomo et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal di SDN Sumberbening 1, masih ditemukan siswa yang mudah merasa lelah saat mengikuti aktivitas olahraga dan pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, aktivitas fisik siswa di luar sekolah juga cenderung rendah karena sebagian siswa lebih banyak melakukan aktivitas pasif dibandingkan aktivitas gerak. Kondisi tersebut diduga memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga perlu dilakukan evaluasi kondisi fisik secara objektif menggunakan instrumen TKPN. Namun demikian, penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar menggunakan TKPN masih relatif terbatas, khususnya pada siswa sekolah dasar di daerah pedesaan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Sumberbening 1 Tahun Ajaran 2025/2026 menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah dalam meningkatkan aktivitas fisik serta program pembinaan kebugaran jasmani siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI berdasarkan hasil pengukuran Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian. Penelitian deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa secara objektif berdasarkan hasil tes fisik yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian.

Penelitian dilaksanakan di SDN Sumberbening 1 pada Tahun Ajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VI yang berjumlah 14 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Penggunaan total sampling dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh siswa dapat dijadikan responden penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang dikembangkan sebagai alat ukur kebugaran jasmani pelajar Indonesia. Komponen tes yang digunakan dalam penelitian meliputi indeks massa tubuh (IMT), PACER (*Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run*), *Sit and Reach*, *Sit Up*, dan *Squat Thrust*. Pengukuran IMT digunakan untuk mengetahui status gizi siswa berdasarkan perbandingan tinggi badan dan berat badan. Tes PACER digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi siswa. Tes *Sit and Reach* digunakan untuk mengukur fleksibilitas tubuh, terutama pada bagian punggung bawah dan hamstring. Tes *Sit Up* digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, sedangkan tes *Squat Thrust* digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot tubuh secara umum.

Pelaksanaan penelitian dilakukan sesuai prosedur standar TKPN. Sebelum tes dimulai, siswa diberikan penjelasan mengenai tujuan dan tata cara pelaksanaan setiap item tes. Seluruh siswa kemudian melakukan pemanasan untuk mengurangi risiko cedera selama pelaksanaan tes kebugaran jasmani. Pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan terlebih dahulu untuk

menentukan nilai IMT siswa. Selanjutnya, pelaksanaan tes fisik dilakukan secara bertahap sesuai urutan item tes yang telah ditentukan. Seluruh hasil pengukuran dicatat pada lembar penilaian TKPN untuk kemudian dianalisis berdasarkan norma kategori kebugaran jasmani.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran langsung terhadap komponen kebugaran jasmani siswa. Data yang diperoleh berupa skor hasil pengukuran setiap komponen TKPN yang kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, rendah, dan sangat rendah sesuai norma penilaian TKPN.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Data dianalisis dengan menghitung nilai minimum, maksimum, mean, frekuensi, dan persentase hasil tes kebugaran jasmani siswa. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dideskripsikan secara naratif untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Sumberbening 1 Tahun Ajaran 2025/2026.

HASIL

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VI SDN Sumberbening 1 Tahun Ajaran 2025/2026 dengan jumlah responden sebanyak 14 siswa. Seluruh siswa mengikuti rangkaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi pengukuran indeks massa tubuh (IMT), PACER, V Sit and Reach, Sit Up, dan Squat Thrust.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	8	57.1
Perempuan	6	42.9
Total	14	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa responden penelitian terdiri atas 8 siswa laki-laki (57,1%) dan 6 siswa perempuan (42,9%). Seluruh responden merupakan siswa kelas VI yang aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Hasil TKPN Secara Keseluruhan

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Hasil tes menunjukkan distribusi kategori kebugaran jasmani siswa kelas VI sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Berdasarkan TKPN

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	2	14.3
Baik	1	7.1
Kurang	2	14.3
Kurang Sekali	9	64.3
Total	14	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kurang sekali sebanyak 9 siswa atau 64,3%. Selain itu, terdapat 2 siswa atau 14,3% berada pada kategori baik sekali, 1 siswa atau 7,1% berada pada kategori baik, dan 2 siswa atau 14,3% berada pada

kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Sumberbening 1 secara umum masih tergolong rendah.

Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT)

Pengukuran IMT dilakukan untuk mengetahui status gizi siswa berdasarkan perbandingan berat badan dan tinggi badan.

Tabel 3. Distribusi Status Gizi Berdasarkan IMT

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi Kurang	4	28.6
Normal	9	64.3
Gizi Lebih	1	7.1
Total	14	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal sebanyak 9 siswa atau 64,3%. Namun demikian, masih terdapat 4 siswa atau 28,6% dengan kategori gizi kurang dan 1 siswa atau 7,1% dengan kategori gizi lebih. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi status gizi siswa masih cukup beragam dan dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Hasil Daya Tahan kardiorespiratori Berdasarkan PACER

Tes PACER digunakan untuk mengukur kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa.

Tabel 4. Distribusi hasil Tes PACER

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	1	7.1
Baik	2	14.3
Rendah	3	21.4
Sangat Rendah	8	57.1
Total	14	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sangat rendah sebanyak 8 siswa atau 57,1%. Selain itu, terdapat 3 siswa atau 21,4% berada pada kategori rendah, 2 siswa atau 14,3% kategori baik, dan 1 siswa atau 7,1% kategori baik sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespirasi siswa masih rendah sehingga siswa cenderung mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas fisik.

Hasil Fleksibilitas Berdasarkan *Sit and Reach*

Tes *Sit and Reach* digunakan untuk mengukur fleksibilitas tubuh siswa, terutama pada bagian punggung bawah dan otot hamstring.

Tabel 5. Distribusi hasil Tes *Sit and Reach*

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	13	92.9
Rendah	1	7.1
Total	14	100

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik sekali sebanyak 13 siswa atau 92,9%, sedangkan 1 siswa atau 7,1% berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat fleksibilitas siswa kelas VI secara umum tergolong sangat baik.

Hasil Kekuatan dan Daya Tahan Otot Berdasarkan *Sit Up*

Tes *Sit Up* digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut siswa.

Tabel 6. Distribusi hasil Tes *Sit Up*

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Cukup	2	14.3
Rendah	9	64.3
Sangat Rendah	3	21.4
Total	14	100

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori rendah sebanyak 9 siswa atau 64,3%, sedangkan 3 siswa atau 21,4% berada pada kategori sangat rendah dan hanya 2 siswa atau 14,3% berada pada kategori cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot perut siswa masih belum optimal.

Hasil Kekuatan dan Daya Tahan Otot Berdasarkan *Squat Thrust*

Tes *Squat Thrust* digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot tubuh siswa secara umum.

Tabel 7. Distribusi hasil Tes *Squat Thrust*

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	4	28.6
Cukup	4	28.6
Rendah	6	42.9
Total	14	100

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori rendah sebanyak 6 siswa atau 42,9%. Selain itu, terdapat masing-masing 4 siswa atau 28,6% berada pada kategori baik sekali dan cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan dan daya tahan otot tubuh siswa masih bervariasi.

Rekapitulasi hasil TKPN

Tabel 8. Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa

Komponen Tes	Dominasi Kategori	Interpretasi
IMT	Normal	Status gizi siswa relatif baik
PACER	Sangat Baik	Daya tahan kardiorespirasi rendah
<i>Sit and Reach</i>	Baik Sekali	Fleksibilitas sangat baik
<i>Sit Up</i>	Rendah	Kekuatan dan daya tahan otot perut rendah

<i>Squat Thrust</i>	Rendah	Kekuatan dan daya tahan otot tubuh masih kurang
TKPN Keseluruhan	Kurang Sekali	Tingkat kebugaran jasmani siswa rendah

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa komponen fleksibilitas siswa menunjukkan hasil yang sangat baik, sedangkan komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan, dan daya tahan otot masih berada pada kategori rendah. Oleh karena itu, hasil akhir TKPN secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI masih berada pada kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Sumberbening 1 secara umum berada pada kategori kurang sekali. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki kemampuan fisik yang rendah, terutama pada komponen daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik harian dan meningkatnya perilaku sedentari pada anak usia sekolah dasar. Saat ini banyak siswa lebih sering melakukan aktivitas pasif seperti bermain gadget, menonton televisi, dan bermain game dibandingkan melakukan aktivitas gerak di luar rumah.

Hasil tes PACER menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sangat rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespirasi siswa masih belum berkembang secara optimal. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani karena berkaitan dengan kemampuan tubuh menyuplai oksigen selama melakukan aktivitas fisik dalam waktu tertentu. Siswa dengan daya tahan kardiorespirasi rendah cenderung mudah merasa lelah saat mengikuti aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Rendahnya hasil PACER dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik rutin dan minimnya latihan aerobik yang dilakukan siswa.

Berbeda dengan hasil PACER, hasil tes *Sit and Reach* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki fleksibilitas yang sangat baik. Tingginya fleksibilitas siswa kemungkinan dipengaruhi oleh usia siswa yang masih berada pada masa pertumbuhan sehingga otot dan persendian masih relatif lentur. Selain itu, aktivitas bermain dan bergerak yang masih sering dilakukan anak-anak juga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh. Hasil tersebut menunjukkan bahwa fleksibilitas bukan menjadi faktor utama rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dalam penelitian ini.

Pada komponen *Sit Up* dan *Squat Thrust*, hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot siswa masih relatif rendah. Rendahnya kemampuan otot siswa kemungkinan dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan secara rutin. Kekuatan dan daya tahan otot merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani karena berhubungan dengan kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik secara berulang tanpa cepat mengalami kelelahan. Oleh karena itu, siswa perlu dibiasakan melakukan aktivitas fisik dan olahraga sederhana seperti lari, permainan aktif, senam, dan latihan kekuatan dasar agar kemampuan fisik dapat berkembang lebih optimal.

Selain aktivitas fisik, status gizi juga dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil IMT, masih terdapat beberapa siswa dengan kategori gizi kurang. Kondisi tersebut dapat menyebabkan tubuh siswa lebih mudah lelah saat melakukan aktivitas fisik. Asupan gizi yang kurang optimal dapat menghambat perkembangan fisik dan kemampuan tubuh menghasilkan energi selama aktivitas olahraga. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani siswa tidak hanya memerlukan aktivitas fisik yang baik, tetapi juga dukungan pola makan dan asupan gizi yang seimbang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh rendahnya daya tahan kardiorespirasi, kurangnya kekuatan dan daya tahan otot, aktivitas fisik yang belum optimal, serta kondisi status gizi sebagian siswa. Oleh karena itu, diperlukan pembiasaan aktivitas fisik secara rutin baik di sekolah maupun di rumah melalui pembelajaran pendidikan jasmani, permainan aktif, olahraga rutin, dan penerapan pola hidup sehat agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat dengan lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Sumberbening 1 Tahun Ajaran 2025/2026 menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki kemampuan fisik yang belum optimal, terutama pada komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan, dan daya tahan otot.

Hasil tes PACER menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sangat rendah, yang mengindikasikan bahwa kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa masih rendah sehingga siswa cenderung mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas fisik. Pada komponen Sit Up dan Squat Thrust, sebagian besar siswa juga berada pada kategori rendah yang menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot siswa belum berkembang secara optimal. Sebaliknya, hasil tes V Sit and Reach menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat fleksibilitas yang sangat baik. Sementara itu, hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal, meskipun masih terdapat beberapa siswa dengan kategori gizi kurang dan gizi lebih. Secara keseluruhan, rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa diduga dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik harian, meningkatnya perilaku sedentari, kurangnya latihan olahraga secara rutin, serta faktor status gizi siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih aktif, program olahraga sekolah, pembiasaan hidup sehat, serta dukungan orang tua dalam mendorong aktivitas gerak anak di lingkungan rumah.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah dalam menyusun program pembinaan kebugaran jasmani siswa secara lebih terarah dan berkelanjutan. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Nader, P. A., ... Tremblay, M. S. (2022). Global Matrix 4. 0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents : Results and Analyses From 57 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, *19*, 700–728. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>
- Fortnum, K., Weber, M. D., Dudley, D., Tudella, E., Kwan, M., Richard, V., & Cairney, J. (2025). Physical Literacy , Physical Activity , and Health : A Citation Content Analysis and Narrative Review. *Sports Medicine - Open*. <https://doi.org/10.1186/s40798-025-00827-8>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1 · 6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, *4*(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... Biddle, S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *PEDIATRICS*, *138*. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

- Masanovic, B., Gardasevic, J., Marques, A., & Peralta, M. (2020). Trends in Physical Fitness Among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review, *8*(December). <https://doi.org/10.3389/fped.2020.627529>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., ... Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth 1. *Appl. Physiol. Nutr. Metab*, *23*(June). <https://doi.org/dx.doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Saunders, T. (2013). The health impact of sedentary behaviour in children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *39*, 402. <https://doi.org/10.1139/apnm-2013-0446>
- Utomo, A., Mahendra, V., & Mashuri, A. (2025). PENILAIAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA FASE B MIN 6 NGAWI DENGAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *25*, 183–189. <https://doi.org/10.36728/jis.v25i2.5023>
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> diakses 23 Mei 2026.