

Analisis Tingkat Kebugaran Siswa SD Negeri 121/1 Muara Singoan Berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

Muhammad Azan Zidan^{1*}, Meylin Salsabila², Julianda³, Al Fiqri⁴, Ilham⁵,
Ely Yuliawan⁶

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³⁴⁵⁶

Correspondence author : zidanzonaphone@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 121/1 Muara Singoan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei terhadap 23 siswa berusia 10–12 tahun. Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif dengan menghitung persentase distribusi kategori kebugaran berdasarkan norma TKPN. Instrumen penelitian meliputi enam komponen tes, yaitu Indeks Massa Tubuh, Push Up, Sit Up, Sit and Reach, Squat, dan Bleep Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori rendah hingga sangat rendah pada sebagian besar komponen tes. Meskipun sebagian siswa memiliki Indeks Massa Tubuh pada kategori baik, kemampuan kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan kardiorespirasi masih tergolong rendah. Temuan ini menunjukkan perlunya pemantauan kebugaran jasmani secara berkala berbasis TKPN sebagai dasar pengembangan program aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan di sekolah dasar.

Kata kunci: kebugaran jasmani, TKPN, siswa sekolah dasar

Analysis of the Fitness Level of Students at SD Negeri 121/1 Muara Singoan Based on the Nusantara Student Fitness Test (TKPN)

ABSTRACT

This study aims to analyze the physical fitness levels of students at SD Negeri 121/1 Muara Singoan using the Nusantara Student Fitness Test (TKPN). This research uses a quantitative descriptive method with a survey technique conducted on 23 students aged 10–12 years. Data analysis was performed using descriptive statistics by calculating the percentage distribution of fitness categories based on TKPN standards. The research instruments include six test components, namely Body Mass Index, Push-Ups, Sit-Ups, Sit and Reach, Squats, and the Bleep Test. The research results indicate that the physical fitness level of students is generally in the low to very low category for most test components. Although some students have a Body Mass Index in the good category, their muscle strength, flexibility, and cardiorespiratory endurance are still considered low. These findings suggest the need for regular physical fitness monitoring based on TKPN as a basis for developing structured and sustainable physical activity programs in elementary schools.

Keywords: *physical fitness, TKPN, elementary school students*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fundamental yang memiliki peran strategis dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada usia sekolah dasar. Pada fase ini, anak berada pada masa emas perkembangan fisik dan motorik yang sangat menentukan kualitas kesehatan serta kemampuan fungsional pada tahap kehidupan selanjutnya. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung menunjukkan kapasitas belajar yang lebih optimal, tingkat konsentrasi yang lebih tinggi, serta ketahanan tubuh yang lebih stabil dalam menjalani aktivitas akademik maupun nonakademik. Chen et al. (2018) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berhubungan erat dengan fungsi kognitif, prestasi akademik, dan kesehatan psikologis anak. Sebaliknya, rendahnya kebugaran jasmani dapat berdampak pada mudahnya siswa mengalami kelelahan, menurunnya fokus belajar, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani tidak dapat dipandang sebagai aspek pelengkap, melainkan sebagai komponen penting yang harus mendapat perhatian serius dalam sistem pendidikan dasar.

Pada jenjang sekolah dasar, perkembangan kemampuan motorik kasar, kekuatan otot, fleksibilitas, serta daya tahan kardiorespirasi berlangsung secara progresif dan memerlukan stimulasi yang tepat melalui aktivitas fisik terstruktur. Proses perkembangan ini harus didukung dengan pemantauan dan pengukuran yang berkelanjutan agar kondisi fisik siswa dapat diketahui secara objektif. Tanpa adanya pengukuran yang sistematis, guru dan pihak sekolah akan mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa secara akurat. Hal ini berpotensi menyebabkan pembelajaran pendidikan jasmani tidak sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan fisik peserta didik. Oleh karena itu, penilaian kebugaran jasmani menjadi bagian integral dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar, tidak hanya sebagai alat evaluasi, tetapi juga sebagai dasar dalam perencanaan program aktivitas fisik yang aman, efektif, dan berkelanjutan.

Dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia, pengukuran kebugaran jasmani pelajar telah difasilitasi melalui pengembangan berbagai instrumen tes standar. Salah satu instrumen terbaru yang digunakan secara nasional adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). TKPN dirancang sebagai alat ukur kebugaran jasmani yang komprehensif dan relevan dengan karakteristik pelajar Indonesia. Menurut Rizandi et al. (2025), TKPN mencakup beberapa komponen utama kebugaran jasmani, antara lain indeks massa tubuh, kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, serta unsur kelincahan. Dengan cakupan tersebut, TKPN mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi fisik siswa secara objektif dan terstandar. Keunggulan ini menjadikan TKPN sebagai instrumen yang potensial untuk digunakan pada berbagai jenjang pendidikan, termasuk sekolah dasar.

Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa TKPN memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur kebugaran jasmani pelajar. Mae et al. (2024) menyatakan bahwa TKPN efektif dalam mengevaluasi kondisi fisik siswa secara sistematis serta mampu mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani ke dalam kategori yang jelas dan terstruktur. Kejelasan klasifikasi ini sangat membantu guru pendidikan jasmani dalam memahami profil kebugaran peserta didik secara individual maupun kelompok. Dengan demikian, hasil pengukuran TKPN tidak hanya berfungsi sebagai data evaluatif, tetapi juga sebagai dasar pengambilan keputusan dalam perencanaan pembelajaran dan intervensi aktivitas fisik di sekolah.

Meskipun secara konseptual TKPN menawarkan banyak keunggulan, kondisi empiris di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar masih menjadi permasalahan yang cukup serius. Di SD Negeri 121/1 Muara Singoan, misalnya, hasil observasi awal menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam kebugaran fisik siswa. Berdasarkan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), terungkap bahwa banyak siswa mengalami kelelahan lebih cepat ketika mengikuti aktivitas fisik yang berdurasi relatif panjang. Selain itu, antusiasme siswa terhadap kegiatan olahraga di luar ruangan juga cenderung rendah. Kondisi ini mengindikasikan adanya permasalahan kebugaran jasmani yang perlu diteliti lebih lanjut secara sistematis dan berbasis data.

Permasalahan kebugaran jasmani di SD Negeri 121/1 Muara Singoan tidak terlepas dari perubahan pola aktivitas fisik siswa dalam kehidupan sehari-hari. Keterbatasan jam pelajaran PJOK yang hanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu dinilai belum mampu mengimbangi tingginya aktivitas sedenter siswa di luar sekolah. Di lingkungan rumah, siswa cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas pasif, seperti bermain gawai dan menonton televisi. Bahkan di lingkungan sekolah, waktu istirahat yang seharusnya dimanfaatkan untuk bergerak aktif sering kali dihabiskan dengan aktivitas duduk atau bermain perangkat digital. Kondisi ini secara perlahan berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa.

Selain faktor kebiasaan siswa, lingkungan pendidikan juga turut memengaruhi rendahnya kebugaran jasmani peserta didik. Pola pembelajaran di kelas yang menuntut siswa untuk duduk dalam waktu yang lama tanpa diselingi aktivitas gerak menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi fisik siswa. Adhianto dan Arief (2023) menyebutkan bahwa kurangnya sarana bermain aktif serta minimnya ruang terbuka yang mendukung aktivitas fisik di sekolah dapat menghambat perkembangan kebugaran jasmani siswa. Tanpa dukungan lingkungan yang kondusif, siswa tidak memiliki kesempatan yang cukup untuk mengembangkan kemampuan fisiknya secara optimal.

Permasalahan kebugaran jasmani akan semakin kompleks apabila tidak didukung oleh data objektif yang diperoleh melalui pengukuran yang sistematis. Tanpa adanya data yang akurat, program olahraga atau intervensi aktivitas fisik yang dirancang oleh sekolah berpotensi tidak tepat sasaran. Program yang diberikan menjadi bersifat umum dan tidak disesuaikan dengan kebutuhan nyata siswa. Oleh karena itu, pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen yang valid dan reliabel seperti TKPN menjadi sangat penting sebagai dasar perencanaan program pendidikan jasmani yang efektif.

Meskipun Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) telah diperkenalkan dan disosialisasikan secara luas oleh pemerintah sebagai instrumen pengukuran kebugaran yang mutakhir, penerapannya secara empiris pada jenjang sekolah dasar masih relatif terbatas. Pada praktiknya, sebagian besar sekolah dasar masih mengandalkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai alat ukur utama, meskipun instrumen tersebut disusun berdasarkan konteks dan karakteristik generasi sebelumnya. Padahal, TKPN dirancang dengan parameter yang lebih komprehensif, adaptif, dan relevan dengan kondisi fisik serta kebutuhan pelajar nusantara saat ini (Allsabab & Putra, 2023). Keterbatasan jumlah penelitian yang mengkaji penggunaan TKPN di tingkat sekolah dasar berdampak pada minimnya rujukan ilmiah yang dapat digunakan oleh guru PJOK dan pemangku kebijakan dalam mengevaluasi serta mengembangkan program pembelajaran dan pembinaan kebugaran jasmani secara berbasis data.

Berdasarkan urgensi permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 121/1

Muara Singoan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan data yang objektif dan akurat mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam merancang program aktivitas fisik yang lebih terstruktur, terukur, dan berkelanjutan. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai penerapan TKPN pada jenjang sekolah dasar serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang pendidikan jasmani.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei yang bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 121/1 Muara Singoan secara objektif dan terukur. Pendekatan deskriptif kuantitatif dipilih karena penelitian ini tidak memberikan perlakuan atau intervensi tertentu, melainkan berfokus pada pemotretan kondisi kebugaran jasmani siswa sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan. Metode survei memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis melalui pengukuran langsung menggunakan instrumen kebugaran jasmani yang telah distandarkan secara nasional. Dengan demikian, data yang diperoleh bersifat empiris, terukur, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Penggunaan instrumen standar nasional juga bertujuan untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil pengukuran, sehingga data yang dihasilkan dapat digunakan sebagai dasar analisis kondisi fisik siswa serta sebagai rujukan dalam perencanaan program aktivitas fisik di lingkungan sekolah.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa SD Negeri 121/1 Muara Singoan yang terdaftar pada tahun ajaran berjalan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas yang berada pada rentang usia 10 hingga 12 tahun dengan jumlah total sebanyak 23 siswa. Pemilihan kelompok usia ini didasarkan pada pertimbangan perkembangan fisik dan kognitif siswa, di mana pada usia tersebut peserta didik telah memiliki kematangan koordinasi motorik, daya tahan fisik, serta kemampuan memahami instruksi teknis dengan baik. Selain itu, untuk meminimalkan potensi bias dan meningkatkan representativitas data, penelitian ini menerapkan total sampling pada kelompok usia target, sehingga seluruh siswa yang memenuhi kriteria usia 10–12 tahun diikutsertakan sebagai subjek penelitian. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai profil kebugaran jasmani siswa tingkat atas di SD Negeri 121/1 Muara Singoan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang dirancang untuk mengukur berbagai komponen kebugaran jasmani secara komprehensif. TKPN terdiri atas enam komponen pengukuran, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), Push Up, Sit Up, Sit and Reach, Squat, dan Bleep Test. Pengukuran IMT digunakan untuk menilai komposisi tubuh siswa berdasarkan rasio berat badan dan tinggi badan sebagai indikator status gizi dan kebugaran dasar (Allsabah & Putra, 2023). Tes Push Up dan Sit Up digunakan untuk mengukur kekuatan serta daya tahan otot lengan, bahu, dan otot perut yang berkaitan dengan stabilitas inti tubuh (Allen et al., 2014). Tes Sit and Reach digunakan untuk menilai fleksibilitas otot punggung bawah dan hamstring yang berperan penting dalam postur dan pencegahan cedera (Chagas & Barnett, 2023). Tes Squat digunakan untuk mengevaluasi kekuatan otot tungkai dan stabilitas tubuh bagian bawah (Czaprowski et al., 2012), sedangkan Bleep Test atau

Multi-Stage Fitness Test digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi serta estimasi kapasitas $VO_2\text{max}$ siswa.

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan secara sistematis dan terstandar sesuai pedoman Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Tahap awal meliputi persiapan instrumen, kalibrasi alat, serta penataan area tes yang aman di lingkungan sekolah. Peneliti memberikan penjelasan dan demonstrasi kepada siswa terkait pelaksanaan setiap tes untuk meminimalkan kesalahan. Pengambilan data diawali dengan pengukuran antropometri untuk menentukan Indeks Massa Tubuh, kemudian dilanjutkan dengan tes Push Up, Sit Up, Sit and Reach, dan Squat. Rangkaian tes diakhiri dengan Bleep Test untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi, diikuti pencatatan dan validasi data secara teliti.

Data dari enam komponen TKPN dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan perhitungan persentase. Data mentah hasil pengukuran dikonversi ke dalam kategori kebugaran berdasarkan norma TKPN, yaitu Sangat Baik, Baik, Cukup, Rendah, dan Sangat Rendah. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa pada setiap komponen tes secara menyeluruh. Hasil analisis selanjutnya dideskripsikan secara naratif guna memberikan gambaran komprehensif tentang kondisi kebugaran siswa serta mengidentifikasi kesenjangan antara kondisi fisik ideal dan kemampuan fisik fungsional di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) terhadap 23 siswa SD Negeri 121/1 Muara Singoan, diperoleh data yang menunjukkan variasi distribusi frekuensi yang cukup signifikan antar komponen tes. Hal ini ditunjukkan dengan kontras data yang tajam antara aspek komposisi tubuh dan kemampuan fisik fungsional. Pada aspek Indeks Massa Tubuh (IMT), terdapat pemusatan data pada kategori Baik sebesar 56,6% pada 13 siswa. Namun, kondisi ini berbanding terbalik secara signifikan pada aspek kemampuan fisik motorik, di mana terjadi akumulasi data pada kategori rendah hingga sangat rendah yang mencapai rentang 65% hingga 82% pada komponen *Push Up*, *Sit Up*, dan *Bleep Test*. Perbedaan distribusi yang mencolok ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi fisik struktural (berat badan) dengan kapasitas performa fungsional siswa. Data hasil penelitian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Distribusi Kategori Kebugaran Siswa

| Komponen Tes | Sangat Baik | Baik | Cukup | Rendah | Sangat Rendah | Total |
|--------------------|-------------|------|-------|--------|---------------|-------|
| Indeks Massa Tubuh | 1 | 13 | 2 | 6 | 1 | 23 |
| Push Up | 0 | 0 | 4 | 15 | 4 | 23 |
| Sit Up | 0 | 2 | 4 | 12 | 5 | 23 |
| Sit and Reach | 0 | 2 | 7 | 11 | 3 | 23 |
| Squat | 0 | 2 | 6 | 8 | 7 | 23 |
| Bleep Test | 0 | 1 | 5 | 13 | 4 | 23 |

Tabel 1 menunjukkan distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 121/1 Muara Singoan berdasarkan enam komponen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Pada komponen Indeks Massa Tubuh, sebagian besar siswa berada pada kategori baik sebanyak 13 siswa, meskipun masih ditemukan siswa pada kategori rendah dan sangat rendah. Berbeda dengan komponen antropometri tersebut, hasil pada

komponen kemampuan fisik menunjukkan kecenderungan yang kurang optimal. Pada tes Push Up, mayoritas siswa berada pada kategori rendah dan sangat rendah, yang mengindikasikan rendahnya kekuatan dan daya tahan otot lengan. Kondisi serupa juga terlihat pada tes Sit Up, Sit and Reach, Squat, dan Bleep Test, di mana sebagian besar siswa berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi berat badan yang relatif baik dengan kemampuan fisik fungsional siswa, khususnya pada aspek kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan kardiorespirasi.

Tabel 2. Hasil Analisis Presentase Komponen Tes Kebugaran ($n=23$)

| Komponen Tes | Sangat Baik | Baik | Cukup | Rendah | Sangat Rendah |
|--------------------|-------------|-------|-------|--------|---------------|
| Indeks Massa Tubuh | 4,3% | 56,6% | 8,7% | 26,1% | 4,3% |
| Push Up | 0% | 0% | 17,4% | 65,2% | 17,4% |
| Sit Up | 0% | 8,7% | 17,4% | 52,2% | 21,7% |
| Sit and Reach | 0% | 8,7% | 30,4% | 47,9% | 13,0% |
| Squat | 0% | 8,7% | 26,1% | 34,8% | 30,4% |
| Bleep Test | 0% | 4,3% | 21,7% | 56,6% | 17,4% |

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis persentase tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 121/1 Muara Singoan berdasarkan enam komponen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dengan jumlah sampel sebanyak 23 siswa. Pada komponen Indeks Massa Tubuh, mayoritas siswa berada pada kategori baik sebesar 56,6%, meskipun masih terdapat siswa pada kategori rendah dan sangat rendah. Sebaliknya, pada komponen Push Up, Sit Up, Sit and Reach, Squat, dan Bleep Test, sebagian besar siswa berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Persentase kategori rendah tertinggi terdapat pada tes Push Up (65,2%) dan Bleep Test (56,6%), yang menunjukkan rendahnya kekuatan otot lengan serta daya tahan kardiorespirasi siswa. Pada tes Squat, kategori sangat rendah mencapai 30,4%, mengindikasikan lemahnya kekuatan otot tungkai. Secara keseluruhan, data ini menegaskan bahwa meskipun komposisi tubuh sebagian besar siswa berada pada kategori baik, kemampuan fisik fungsional siswa masih tergolong rendah dan memerlukan perhatian serta intervensi pembelajaran yang terstruktur.

Hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SD Negeri 121/1 Muara Singoan berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 56,6%. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum komposisi tubuh siswa telah berada pada rentang yang relatif ideal sesuai dengan standar usia sekolah dasar. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Allsabab dan Putra (2023) yang menyatakan bahwa pada jenjang sekolah dasar, status gizi siswa cenderung berada pada kategori normal apabila tidak disertai gangguan nutrisi yang berat. Namun demikian, masih ditemukannya siswa pada kategori rendah dan sangat rendah (30,4%) menunjukkan adanya potensi masalah gizi kurang yang perlu mendapat perhatian. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas siswa memiliki berat badan ideal, pemerataan kualitas asupan nutrisi belum sepenuhnya optimal dan dapat berdampak pada perkembangan fisik jangka panjang.

Berbeda dengan hasil IMT, komponen kekuatan otot menunjukkan hasil yang kurang menggembirakan. Pada tes Push Up, sebanyak 65,2% siswa berada pada kategori rendah, sementara pada Sit Up dan Squat sebagian besar siswa juga berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Tidak ditemukannya siswa yang mencapai

kategori baik pada tes Push Up menunjukkan lemahnya kekuatan otot lengan dan bahu secara umum. Kondisi ini mengindikasikan bahwa berat badan ideal tidak selalu berbanding lurus dengan kemampuan fisik fungsional. Temuan ini lebih rendah dibandingkan hasil penelitian Czaprowski et al. (2012) yang melaporkan bahwa kekuatan otot siswa sekolah dasar umumnya masih berada pada kategori sedang. Perbedaan ini menguatkan dugaan bahwa rendahnya aktivitas fisik terstruktur di SD Negeri 121/1 Muara Singoan berkontribusi terhadap lemahnya core stability dan kekuatan ekstremitas siswa.

Rendahnya kekuatan otot pada siswa juga dapat dikaitkan dengan minimnya stimulus latihan yang bersifat repetitif dan progresif. Allen et al. (2014) menjelaskan bahwa kekuatan dan daya tahan otot hanya dapat berkembang secara optimal apabila anak memperoleh aktivitas fisik yang cukup, teratur, dan sesuai dengan prinsip latihan. Dalam konteks sekolah dasar, keterbatasan jam pelajaran PJOK yang hanya berlangsung satu kali dalam seminggu belum mampu memenuhi kebutuhan aktivitas fisik siswa secara menyeluruh. Penelitian sebelumnya oleh Lubans et al. (2017) juga menemukan bahwa rendahnya intensitas aktivitas fisik di sekolah berkorelasi signifikan dengan menurunnya kekuatan otot dan kapasitas gerak anak. Hal ini memperkuat temuan penelitian ini bahwa lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk kualitas kebugaran jasmani siswa.

Pada aspek fleksibilitas yang diukur melalui tes Sit and Reach, hampir setengah dari jumlah siswa (47,9%) berada pada kategori rendah. Fleksibilitas yang kurang optimal dapat berdampak pada keterbatasan ruang gerak sendi serta meningkatkan risiko cedera saat melakukan aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan Chagas dan Barnett (2023) yang menegaskan bahwa fleksibilitas merupakan komponen dasar kebugaran jasmani yang berperan penting dalam mendukung gerak motorik anak. Rendahnya fleksibilitas siswa mengindikasikan bahwa aktivitas peregangan belum menjadi bagian integral dari pembelajaran PJOK maupun kebiasaan aktivitas fisik siswa sehari-hari. Penelitian oleh Lloyd & Oliver (2012) juga menunjukkan bahwa anak-anak yang jarang melakukan peregangan terstruktur cenderung memiliki fleksibilitas yang lebih rendah dibandingkan anak yang aktif secara fisik.

Hasil pengukuran daya tahan kardiorespirasi melalui Bleep Test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori rendah hingga sangat rendah, dengan total persentase mencapai lebih dari 70%. Temuan ini mengindikasikan rendahnya kapasitas VO_2max siswa yang berdampak pada cepatnya kelelahan saat melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini sejalan dengan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa siswa mudah lelah dalam kegiatan olahraga. Chen et al. (2018) menegaskan bahwa penurunan aktivitas fisik yang berkelanjutan akan berdampak signifikan terhadap fungsi kardiovaskular anak. Penelitian pendukung oleh Ortega et al. (2018) juga menyatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi yang rendah pada usia sekolah dasar berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan di masa remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan adanya fenomena paradoks kebugaran, yaitu kondisi di mana siswa tampak sehat secara visual melalui indikator IMT, namun memiliki kemampuan fisik fungsional yang rendah. Rendahnya hampir seluruh komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan, menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa belum mencapai ambang batas latihan yang dibutuhkan untuk mempertahankan kebugaran jasmani. Kondisi ini diperkuat oleh penelitian Mae et al. (2024) yang menyatakan bahwa pengukuran kebugaran berbasis TKPN sering kali menemukan ketimpangan antara status antropometri dan kemampuan

fisik aktual siswa. Hal ini menegaskan pentingnya pengukuran kebugaran jasmani yang komprehensif, tidak hanya berfokus pada berat badan.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa kebijakan monitoring kebugaran jasmani secara berkala berbasis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) merupakan kebutuhan mendesak, bukan sekadar formalitas administratif. Data kebugaran yang objektif dapat menjadi dasar perencanaan program aktivitas fisik yang lebih terstruktur, terukur, dan berkelanjutan di sekolah dasar. Penelitian ini mendukung rekomendasi Bayu et al. (2024) yang menyatakan bahwa integrasi hasil tes kebugaran ke dalam perencanaan pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa secara signifikan. Oleh karena itu, sekolah perlu mengoptimalkan peran PJOK serta menyediakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik aktif bagi siswa

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan adanya "*paradoks kebugaran*" pada siswa SD Negeri 121/1 Muara Singoan, di mana komposisi tubuh yang mayoritas berada pada kategori ideal (IMT) yaitu Baik, namun tidak berkorelasi positif dengan kemampuan fungsional tubuh. Meskipun secara visual terlihat sehat, siswa menunjukkan defisit signifikan pada komponen kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan kardiorespirasi yang berada di bawah standar minimum. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik harian siswa belum mencapai ambang batas latihan yang dibutuhkan untuk menjaga kebugaran jasmani. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan monitoring kebugaran berkala dan restrukturisasi program PJOK yang lebih variatif serta terukur untuk mencegah risiko gangguan pertumbuhan serta penurunan fungsi kardiovaskular siswa di masa depan. Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan bagi pihak sekolah dan guru PJOK untuk lebih memperhatikan kemampuan fisik siswa melalui pendekatan pembelajaran yang lebih komprehensif. Perlu adanya restrukturisasi dalam jam pelajaran olahraga dengan memperbanyak variasi aktivitas fisik yang merangsang kekuatan otot, kelenturan, dan daya tahan, bukan sekadar fokus pada permainan besar. Guru diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang aktif dengan meminimalkan waktu diam siswa melalui pengenalan gerakan-gerakan fungsional yang menyenangkan. Selain itu, kolaborasi antara sekolah dan orang tua sangat diperlukan untuk mengedukasi siswa mengenai pentingnya mengurangi gaya hidup sedenter di luar sekolah dan meningkatkan aktivitas fisik harian guna menunjang kebugaran jasmani yang optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141.
- Allen, B. A., Hannon, J. C., Burns, R. D., & Williams, S. M. (2014). Effect Of A Core Conditioning Intervention On Tests Of Trunk Muscular Endurance In School-Aged Children. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(7), 2063–2070.
- Allsabah, & Putra. (2023). Body Mass Index And Physical Fitness Level Of Elementary School Students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229.
- Bayu, W. I., Yusfi, H., Syafaruddin, S., Iyakrus, I., & Usra, M. (2023). Pendampingan pengukuran kebugaran jasmani berbasis penilaian mandiri melalui aplikasi Sriwijaya Bugar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 108-114.

- Chagas, D. das V, & Barnett, L. M. (2023). Adolescents' Flexibility Can Affect Motor Competence: The Pathway From Health Related Physical Fitness To Motor Competence. *Perceptual and Motor Skills*, 130(1), 94-111.
- Chen, W., Hypnar, A. H.-B. A., & Mason, S. (2018). Health-Related Physical Fitness And Physical Activity In Elementary School Students. *BMC Public Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Czaprowski, D., Kedra, A., & Biernat, R. (2012). Students ' Knowledge Concerning the Correct Squat and the Elements of the Methodology of Teaching It. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 4(2), 124–131. <https://doi.org/10.2478/v10131-012-0014-z>
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.
- Mae, R. M., Palinata, Y. J., Baun, A., & Leko, J. J. (2024). Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Bagi Siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. *Jurnal Media Informatika*, 6(2), 484–491.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity*, 32(1), 1-11.
- Rizandi, S. T., Hadinata, R., & Putra, A. J. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada Siswa Laki-Laki SMA Negeri 6 Kota Jambi. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 09(01), 46–54.