



Studi Deskriptif tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 6–9 Tahun di SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar

A Descriptive Study of the Physical Fitness Level of Students Aged 6-9 Years at Aisyiyah Muhammadiyah 3 Elementary School, Makassar City

Nurliani¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makasar, Indonesia

*corresponding author: nurliani@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6–9 tahun di SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas I–III SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar, sedangkan sampel berjumlah 86 siswa berusia 6–9 tahun yang dipilih secara total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 6–9 tahun yang terdiri atas lima item tes, yaitu lari 30 meter, angkat tubuh gantung/ gantung siku, sit-up, lompat tegak, dan lari 600 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat baik dan baik; sebanyak 20 siswa (24%) berada pada kategori sedang, 64 siswa (74%) berada pada kategori kurang, dan 2 siswa (2%) berada pada kategori kurang sekali. Secara umum dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6–9 tahun di SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar berada pada kategori kurang. Temuan ini menegaskan perlunya program pembinaan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur dan berkesinambungan di lingkungan sekolah dasar.

Kata kunci: kebugaran jasmani, siswa sekolah dasar

Abstract

This study aims to describe the physical fitness level of students aged 6–9 years at SD Aisyiyah Muhammadiyah 3, Makassar City. The research employed a quantitative approach with a survey method and data collection through tests and measurements. The population consisted of all first to third grade students, while the sample comprised 86 students aged 6–9 years selected using a total sampling technique. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI) for ages 6–9 years, consisting of five test items, namely a 30-meter run, pull/hanging elbow test, sit-ups, vertical jump, and a 600-meter run. The results showed that no students were classified as very good or good; 20 students (24%) were in the moderate category, 64 students (74%) were in the poor category, and 2 students (2%) were in the very poor category. Overall, the physical fitness level of students aged 6–9 years at SD Aisyiyah Muhammadiyah 3, Makassar City, falls into the poor category. These findings highlight the need for more structured and continuous physical fitness development programs in elementary schools.

Keywords: physical fitness, elementary school students

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar (Aprilian Trisnata et al., 2020). Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mengikuti aktivitas belajar dan bermain tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, lebih siap menerima pelajaran, serta memiliki peluang lebih besar untuk mencapai prestasi akademik maupun non-akademik yang optimal (Destriana et al., 2023). Berbagai kajian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik berkontribusi terhadap fungsi kognitif, konsentrasi, dan motivasi belajar siswa.

Secara nasional, kondisi kebugaran dan aktivitas fisik anak Indonesia masih memerlukan perhatian serius. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa sekitar 33,5% anak usia 6–12 tahun di Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik yang memadai untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan jangka panjang. Di sisi lain, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak usia 5–12 tahun juga cukup tinggi, yaitu sekitar 18–19%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian anak Indonesia belum memiliki pola aktivitas fisik dan kebugaran jasmani yang ideal, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan dan penurunan kapasitas fisik di masa depan.

Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani menjadi salah satu tujuan utama mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah. Melalui pembelajaran PJOK, siswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan gerak, kebugaran jasmani, sikap sportif, serta kebiasaan hidup sehat. Djoko Pekik (Mustafa & Dwiyoogo, 2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan lainnya.

Sekolah dasar (SD) sebagai lembaga pendidikan formal mempunyai peran strategis dalam membina kebugaran jasmani siswa. Pada jenjang ini, siswa berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga memerlukan rangsangan gerak dan aktivitas fisik yang cukup. Kebiasaan aktivitas fisik yang baik

pada masa kanak-kanak akan menjadi dasar bagi kebugaran jasmani pada tahap perkembangan berikutnya.

Dari sisi urgensi lokal, Provinsi Sulawesi Selatan, termasuk Kota Makassar, menghadapi tantangan gizi dan aktivitas fisik pada anak usia sekolah. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak usia 5–12 tahun di Sulawesi Selatan mencapai 18,5% pada laki-laki dan 31,5% pada perempuan, dengan prevalensi obesitas di Kota Makassar sekitar 10,3%. Penelitian lain di Makassar juga menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik yang rendah, perilaku sedentari, dan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun anak berada di usia sekolah yang seharusnya aktif bergerak, masih banyak yang memiliki tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani yang kurang ideal.

Sekolah dasar (SD) sebagai lembaga pendidikan formal mempunyai peran strategis dalam membina kebugaran jasmani siswa (Rosmi, 2016). Siswa SD, termasuk di SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar, berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga memerlukan rangsangan gerak dan aktivitas fisik yang cukup. Kebiasaan aktivitas fisik yang baik pada masa kanak-kanak akan menjadi dasar bagi kebugaran jasmani pada tahap perkembangan berikutnya.

Salah satu instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa sekolah dasar adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 6–9 tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional. TKJI disusun dan distandardisasi sesuai dengan karakteristik anak Indonesia dan mencakup beberapa komponen kebugaran seperti kecepatan, kekuatan otot, daya tahan, dan power (Mashud et al., 2019; Anwar & Jatmika, 2015).

Berdasarkan pentingnya kebugaran jasmani, kondisi nasional yang menunjukkan masih tingginya proporsi anak dengan aktivitas fisik rendah dan risiko obesitas, serta urgensi lokal di Kota Makassar, penelitian ini dilakukan dengan tujuan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6–9 tahun di SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam merencanakan program

pembinaan kebugaran jasmani yang lebih efektif, terarah, dan sesuai dengan kondisi nyata siswa di lapangan.

METODE.

Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif dengan metode survey (Sugiyono, 2017). Penelitian bertujuan menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I, II, dan III SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar yang berada pada rentang usia 6–9 tahun, dengan jumlah 86 siswa. Sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2012), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel (Arikunto, 2010) Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini berjumlah 86 siswa, yang terdiri atas X siswa putra dan Y siswa putri berusia 6–9 tahun.

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 6–9 tahun yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (2010). TKJI untuk usia 6–9 tahun terdiri atas lima item tes, yaitu:

1. Lari 30 meter Mengukur komponen kecepatan lari.
2. Gantung siku tekuk/angkat tubuh gantung Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.
3. Baring duduk (*sit-up*) Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
4. Lompat tegak Mengukur daya ledak (*power*) otot tungkai.
5. Lari 600 meter Mengukur daya tahan jantung, paru, dan peredaran darah.

Setiap hasil tes dikonversi ke dalam skor sesuai norma TKJI untuk usia 6–9 tahun. Selanjutnya, skor dari kelima item dijumlahkan untuk memperoleh skor total kebugaran jasmani masing-masing siswa. Skor total tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang

sekali berdasarkan norma TKJI (Widiastuti, 2015).

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1. Persiapan

- a) Koordinasi dengan kepala sekolah dan guru pendidikan jasmani.
- b) Penjelasan tujuan dan prosedur penelitian kepada guru dan siswa.
- c) Penyiapan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk pelaksanaan TKJI.

2. Pelaksanaan Tes

- a) Siswa dibagi ke dalam kelompok kecil (± 5 siswa per kelompok) untuk memudahkan pelaksanaan tes.
- b) Setiap pos tes dijaga oleh dua petugas, yaitu petugas pemberangkatan dan petugas pencatat hasil.
- c) Seluruh item TKJI dilaksanakan sesuai petunjuk pelaksanaan yang berlaku.

3. Pengolahan Skor

- a) Hasil tiap item tes (skor kasar) dikonversi menjadi skor menurut norma TKJI.
- b) Skor dari kelima item dijumlahkan untuk mendapatkan skor total kebugaran jasmani.
- c) Skor total diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Persentase untuk tiap kategori kebugaran jasmani dihitung dengan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P= persentase subjek pada kategori tertentu

f = frekuensi subjek pada kategori tertentu

N = jumlah seluruh subjek

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran TKJI terhadap 86 siswa usia 6–9 tahun di SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar diperoleh distribusi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan skor total TKJI sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 6–9 Tahun di SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar (*berdasarkan skor total TKJI*)

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
22–25	Sangat baik	0	0
18–21	Baik	0	0
14–17	Sedang	20	24
10–13	Kurang	64	74
5–9	Kurang sekali	2	2
Total		86	100

Dari Tabel 1 terlihat bahwa:

- Tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat baik maupun baik (0%).
- Sebanyak 20 siswa (24%) berada pada kategori sedang.
- Sebanyak 64 siswa (74%) berada pada kategori kurang.
- Sebanyak 2 siswa (2%) berada pada kategori kurang sekali.

Secara umum, mayoritas siswa berada pada kategori kurang, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6–9 tahun di SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar, baik putra maupun putri, dapat dikatakan masih relatif rendah. Selain ditinjau dari skor total TKJI, kebugaran jasmani siswa juga dianalisis berdasarkan setiap komponen tes, yaitu kecepatan lari 40 meter, kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan kardiorespirasi (lihat Tabel 2–Tabel 6). Secara umum, distribusi kategori pada masing-masing komponen masih didominasi oleh kategori sedang dan kurang, baik pada siswa putra maupun putri. Pola ini menguatkan temuan pada skor total bahwa kebugaran jasmani siswa SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar secara keseluruhan masih perlu ditingkatkan melalui program aktivitas fisik dan pembelajaran PJOK yang lebih terstruktur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa yang mencapai kategori baik ataupun sangat baik. Sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran jasmani kurang; dari 86 siswa, sebesar 74% berada pada kategori kurang dan 2% pada kategori

kurang sekali, sedangkan tidak ada siswa yang mencapai kategori baik maupun sangat baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar relatif rendah. Jika dibandingkan dengan penelitian di SDN Pasar Panas Kabupaten Dompu, Nusa Tenggara Barat, mayoritas siswa usia 6–9 tahun justru berada pada kategori sedang (64%), dengan 18% kategori baik dan hanya 18% yang termasuk kategori kurang. (Fitriadi et al., 2025) Di sisi lain, survei kebugaran jasmani pada siswa SDN Kauman 1 Kota Malang usia 10–12 tahun menunjukkan kondisi yang bahkan lebih mengkhawatirkan, di mana seluruh siswa berada pada kategori kurang dan kurang sekali, dengan dominasi besar pada kategori kurang sekali. (Nur Wahid & Kurniawan, 2023) Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak berdiri sendiri, tetapi sejalan dengan temuan di berbagai daerah yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian serius.

Kondisi ini perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak, terutama guru pendidikan jasmani dan pengelola sekolah.

1. Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa

Kebugaran jasmani yang kurang menggambarkan bahwa komponen-komponen seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan *power* otot belum berkembang secara optimal. Hal ini dapat berdampak pada kemampuan siswa untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar dan aktivitas fisik di sekolah. Siswa dengan kebugaran jasmani yang rendah cenderung lebih cepat lelah, kurang bersemangat, dan berpotensi kurang optimal dalam mengikuti pelajaran.

Rendahnya kebugaran jasmani siswa dapat dikaitkan dengan beberapa faktor yang saling berhubungan. Salah satu faktor yang menonjol adalah aktivitas fisik harian yang terbatas; perubahan gaya hidup, meningkatnya penggunaan gawai, serta berkurangnya kesempatan bermain aktif di luar ruangan mengurangi aktivitas fisik spontan anak, sehingga rangsangan terhadap sistem kardiovaskular dan otot berkurang dan kebugaran jasmani tidak berkembang optimal. Selain itu, pola makan dan asupan gizi yang tidak seimbang, baik karena kekurangan maupun kelebihan kalori, juga berpengaruh terhadap kondisi kebugaran jasmani: anak yang kurang gizi cenderung lebih mudah lelah, sedangkan anak dengan kelebihan berat badan sering

DOI: 10.32528/sport-mu.v6i1.4590

mengalami kesulitan melakukan aktivitas fisik tertentu. Dari sisi sekolah, kebugaran jasmani turut dipengaruhi oleh ketersediaan sarana dan prasarana olahraga serta kualitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani; keterbatasan waktu, fasilitas, dan variasi kegiatan membuat kesempatan siswa untuk mengembangkan kebugaran jasmani menjadi semakin sempit. Di samping itu, peran keluarga dan lingkungan juga berkontribusi, karena anak yang tumbuh dalam lingkungan dengan budaya hidup aktif dan dukungan orang tua untuk berolahraga cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan anak yang tumbuh dalam lingkungan yang pasif dan lebih banyak melakukan aktivitas sedentari.

2. Implikasi bagi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Temuan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori kurang menunjukkan perlunya peningkatan kualitas dan intensitas program pendidikan jasmani di sekolah. Beberapa upaya yang dapat dipertimbangkan antara lain:

- a) Meningkatkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan tetap memperhatikan prinsip keselamatan dan perkembangan anak.
- b) Mengintegrasikan aktivitas fisik sederhana di luar jam pelajaran penjas, misalnya senam pagi, permainan aktif di sela jam pelajaran, atau kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
- c) Melakukan tes kebugaran jasmani secara berkala menggunakan TKJI sebagai dasar pemantauan perkembangan kebugaran siswa.
- d) Memberikan edukasi kepada orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat bagi anak.

3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif sehingga tidak menganalisis hubungan sebab-akibat antara faktor-faktor tertentu (misalnya pola makan, indeks massa tubuh, atau intensitas latihan) dengan kebugaran jasmani. Selain itu, data dikumpulkan pada satu sekolah saja sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian lanjutan dapat memasukkan variabel lain seperti status gizi, kebiasaan aktivitas fisik, dan lingkungan keluarga untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DOI: 10.32528/sport-mu.v6i1.4590

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6–9 tahun di SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar didominasi oleh kategori kurang, yakni 64 siswa (74%).
2. Sebanyak 20 siswa (24%) berada pada kategori sedang, sedangkan 2 siswa (2%) berada pada kategori kurang sekali.
3. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik maupun sangat baik.

Secara umum, tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6–9 tahun di SD Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Makassar dapat dikatakan masih rendah sehingga diperlukan upaya perbaikan melalui program pembinaan kebugaran jasmani yang terencana dan berkelanjutan.

Saran

1. Bagi pihak sekolah dan guru pendidikan jasmani
 - a) Meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan memperbanyak aktivitas fisik yang melibatkan seluruh komponen kebugaran jasmani.
 - b) Menyelenggarakan tes kebugaran jasmani secara berkala sebagai bahan evaluasi dan dasar perencanaan program.
2. Bagi orang tua
 - a) Mendorong anak untuk lebih aktif bergerak di rumah maupun lingkungan sekitar, serta membatasi waktu penggunaan gawai yang berlebihan.
 - b) Memperhatikan pola makan anak agar asupan gizi seimbang dan mendukung kebugaran jasmani.
3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a) Mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kebugaran jasmani, seperti status gizi, indeks massa tubuh, kebiasaan olahraga, dan lingkungan sosial.
 - b) Melakukan penelitian komparatif antar sekolah atau antar daerah untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilian Trisnata, P., Nanda Hanief, Y., & Andayani Bekt, R. (2020). *Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang Tulungagung Tahun Ajaran 2019 | Jurnal Literasi Olahraga*. <https://fkipunsika.id/index.php/JLO/article/view/4047>
- Arikunto, S. (2010). *Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta.*
- Destriana, D., Aryanti, S., Octara, K., Solahuddin, S., Resah Pratama, R., & Destriani, D. (2023). Pelatihan Massage Kebugaran Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka (JPMB)*, 1(3). <https://doi.org/10.58266/jpmb.v1i3.50>
- Fitriadi, R., Dirgantoro, E. W., & Fauzan, L. A. (2025). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Pasar Panas Di Kecamatan Kelua Kabupaten Tabalong Kalimantan Selatan*. 8.
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nur Wahid, W., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.77>
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *WAHANA*, 66(1), 55–61. <https://doi.org/10.36456/wahana.v66i1.482>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Penelitian Kuantitatif. *Pemaparan Metoden penelitian Kuantitatif*, 2, 16.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.