

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI)**

**Arif Hidayat<sup>1\*</sup>, Imaduddin Saitya<sup>2</sup>, Rostati<sup>3</sup>**

**STKIP Harapan Bima**

Email [arif383831@gmail.com](mailto:arif383831@gmail.com)

<b>Artikel Info</b>	<b>Abstrak</b>
<p><b>Riwayat Artikel</b>                      Diterima: 20 Feb 2026                      Direvisi: 30 Maret 2026                      Dipublikasi: 30 April 2026</p> <p><b>Kata kunci:</b>                      Kebugaran Jasmani; TKJI; Pendidikan Dasar; Siswa.</p>	<p><i>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Tolowata Kec. Ambalawi Kab. Bima tahun pelajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pendekatan survey tes. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas IV putra putri dengan jumlah 24 siswa di SD Negeri Tolowata. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh, dimana semua populasi dijadikan sebagai sampel. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengetahui kebugaran jasmani pada siswa maka dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan analisis data, hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tolowata 11 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan prosentase 45,83%, 9 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan prosentase 37,50%, 2 siswa termasuk dalam kategori baik dengan prosentase 8,33%, 2 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali dengan prosentase 8,33%. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Tolowata Kec. Ambalawi Kab. Bima tahun pelajaran 2025/2026 dalam kategori sedang dicapai sebanyak 11 siswa dengan jumlah persentase 45,83%.</i></p>
<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<p><b>Article History</b>                      Received: 20<sup>st</sup> Feb 2026                      Revised: 30<sup>st</sup> March 2026                      Published: 30<sup>st</sup> April 2026</p> <p><b>Keywords:</b>                      Physical Fitness; TKJI; Basic Education; Students.</p>	<p><i>This study aims to determine the physical fitness of fourth-grade students of SDN Tolowata, Ambalawi District, Bima Regency in the 2025/2026 academic year. This study uses a quantitative approach with a test survey approach technique. The population used is fourth-grade male and female students with a total of 24 students at Tolowata State Elementary School. The sampling technique in this study uses a saturated sample technique, where all populations are used as samples. The research instrument in this study uses tests and measurements. To determine the physical fitness of students, the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) was conducted. Based on data analysis, the results of the physical fitness level of Tolowata State Elementary School students are 11 students included in the moderate category with a percentage of 45.83%, 9 students included in the less category with a percentage of 37.50%, 2 students included in the good category with a percentage of 8.33%, 2 students included in the very less category with a percentage of 8.33%. Based on the results of the research and descriptive analysis of the percentage, it can be concluded that the physical fitness of fourth-grade students of Tolowata State Elementary School, Ambalawi District, Bima Regency. Bima in the 2025/2026 academic year was in the moderate category achieved by 11 students with a percentage of 45.83%.</i></p>

**PENDAHULUAN**

Pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget daripada melakukan aktivitas fisik. Kurang melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari menjadi tidak maksimal. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktivitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktivitas tersebut. (Rizhardi, 2019)

Bangsa Indonesia harus memiliki kemampuan, kekuatan, dan keunggulan dalam berbagai bidang fisik, jasmani dan raga. Sebagai upaya meningkatkan daya saing bangsa pemerintah melalui design besar olahraga nasional (DBON) untuk mewujudkan Indonesia kuat sehat dan cerdas melalui olahraga Pendidikan

Pendidikan jasmani di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani, pembentukan mental, perkembangan motorik dan kognitif (Iyakrus, 2019). Selain itu pembelajaran Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai tanda kesehatan (sehat dinamis). Pembelajaran

menekankan pada olahraga kesehatan untuk meningkatkan sehat dinamis sehingga mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas di masa mendatang (Bangun, 2016). Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang mempunyai tugas belajar.

Kebugaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan (Singh & Bhatti, 2020). Kebugaran jasmani merupakan hasil kerja dari fungsi sistem tubuh yang mewujudkan peningkatan kualitas kehidupan dalam setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan intens, maka akan berbanding lurus dengan tingkat kebugaran jasmaninya (Alamsyah et al., 2017) Selain itu dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik dalam memaksimalkan oksigen yang diolah dalam tubuh. Jika tubuh telah memiliki kemampuan untuk memaksimalkan konsumsi oksigen serta mampu memenuhi nutrisi atau gizi yang baik maka akan berdampak signifikan terhadap Kebugaran Jasmaninya (Azmi & Razak, 2020; Sepriadi et al., 2017) Studi yang dilakukan (Han, 2018) menemukan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran fisik yang baik cenderung memiliki skor rata-rata yang baik pada mata pelajaran dengan tingkat kerumitan yang lebih tinggi misalnya bahasa Inggris, matematika, dan sains. Kebugaran jasmani dapat dijadikan sebagai barometer sehat dinamis. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani mempunyai peranan penting terhadap kesehatan mental dan emosional (Cadenas-Sanchez et al., 2021). tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membentuk kesehatan dan kesejahteraan siswa pada aspek akademis juga (Gil-Espinosa et al., 2020).

Penting untuk memiliki dan menjaga kebugaran jasmani tidak bisa diabaikan. Siswa harus dapat menjaga dan mengembangkan kebugaran jasmani mereka dengan olahraga teratur dan hidup sehat. Guru dan pendidik lainnya juga diminta untuk membantu anak-anak mengembangkan kebugaran jasmani mereka. Semakin sehat seseorang secara fisik, semakin sederhana bagi mereka untuk terlibat dalam berbagai aktivitas fisik.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti akan melakukan penelitian tentang Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Tolowata Kec. Ambalawi Kab. Bima Tahun Pelajaran 2025/2026, menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Tolowata Kecamatan Ambalawi Kabupaten Bima yang terdiri dari 24 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah sampel jenuh. Menurut Sugiyono (2001) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2016 untuk usia 10-12 tahun. Teknik yang dipakai dalam analisis data penelitian adalah menggunakan statistik deskriptif dengan metode deskriptif persentase, dengan pengelompokan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Adapun rumus untuk analisis deskriptif prosentase (DP) adalah:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

DP : skor yang diharapkan

N : jumlah skor maksimum

N : jumlah skor yang diperoleh

(Hanief dan Himawanto, 2017).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pada masing-masing kelompok dan jenis kelamin, pada berbagai tingkatan sesuai norma tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 diperoleh data sebagai berikut :

- a. Siswa Putra kelas IV SD Negeri Tolowata Kec. Ambalawi Kab. Bima tahun pelajaran 2025/2026 untuk masing-masing tes kebugaran jasmani menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir baring duduk dengan skor 23 kali atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah lari 600 m dengan skor 4,32 atau nilai 1.
- b. Siswa Putri kelas IV SD Negeri Tolowata Kec. Ambalawi Kab. Bima tahun pelajaran 2025/2026 untuk masing-masing tes kebugaran jasmani menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes lari 40 m dengan skor 6,6"atau nilai 5, gantung siku tekuk dengan skor 57" atau nilai 5 dan baring duduk dengan skor 27 kali atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah lari 600 m dengan skor 4,56 atau nilai 1.

Dengan menggunakan analisis deskriptif persentase diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV atas SD Tolowata Kec. Ambalawi Kab. Bima tahun pelajaran 2025/2026 sebagai berikut :

**Tabel 1.** Deskripsi Skor Tes Kebugaran Jasmani Siswa

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata - rata
1	Lari 40 m	6,6"	10,0"	7,81"
2	Gantung siku tekuk	57"	3"	14,25"
3	Baring duduk 30 detik	27 kali	13 kali	19 kali
4	Loncat tegak	35 cm	20 cm	29 cm
5	Lari 600 m	2'50"	4'56"	3'52"

(Sumber: Data Penelitian)

Untuk siswa kelas IV SDN Tolowata Kec. Ambalawi Kab. Bima tahun pelajaran 2025/2026 kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0% . Kategori baik sebanyak 3 siswa dengan persentase 8,33% . Kategori Sedang sebanyak 10 siswa dengan jumlah persentase 41,67%. Kategori Kurang sebanyak 10 siswa dengan jumlah persentase 41,67%. Kategori Kurang Sekali sebanyak 1 siswa dengan persentase 8,33%.

**KESIMPULAN**

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Tolowata tahun pelajaran 2025/2026 umumnya berada pada kategori sedang hingga kurang. Siswa putra memiliki performa terbaik pada tes baring duduk dan terendah pada lari 600 meter, sedangkan siswa putri unggul pada lari 40 meter, gantung siku tekuk, dan baring duduk, dengan kelemahan yang sama pada lari 600 meter. Secara persentase, tidak ada siswa berkategori sangat baik; hanya 8,33% kategori baik, sementara mayoritas berada pada kategori sedang dan kurang (masing-masing 41,67%), serta 8,33% kategori kurang sekali. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan kebugaran, terutama daya tahan kardiovaskular, melalui program latihan yang terarah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77-86.

Azmi, K. N. E. M., & Razak, M. R. A. (2020). Physical Fitness Based on Health and Its Relation to Body Mass Index (BMI) among FELDA Pupils in the Region of Kuantan, Pahang. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 2(1), 94-99.

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157. <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Cadenas-Sanchez, C., Mena-Molina, A., Torres-Lopez, L. V., Migueles, J. H., Rodriguez-Ayllon, M., Lubans, D. R., & Ortega, F. B. (2021). Healthier minds in fitter bodies: a systematic review and meta-analysis of the association between physical fitness and mental health in youth. *Sports Medicine*, 51(12), 2571-2605. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01520-y>
- Gil-Espinosa, F. J., Chillón, P., Fernández-García, J. C., & Cadenas-Sanchez, C. (2020). Association of physical fitness with intelligence and academic achievement in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124362>
- Han, G. S. (2018). The relationship between physical fitness and academic achievement among adolescent in South Korea. *Journal of physical therapy science*, 30(4), 605-608. <https://doi.org/10.1589/jpts.30.605>
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik pendidikan*. Jakarta: Deepublish.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Rizhardi, R. (2019). Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah di Perkotaan dan Di Pedesaan Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Palembang Dan Sma Negeri 2 Banyuasin 2. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(3), 297-304.
- Singh, K., & Bhatti, G. K. (2020). Effect of physical exercise training to improve physical fitness in overweight middle-aged women. *International Journal of Scientific Research*, 9(1), 6-9
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 25–34. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.10934>
- Sugiyono, A. (2001). *Metodologi ekonomi positivisme*. Yogyakarta: Universitas Gaja Madha