

Profil Kebugaran Jasmani pada Siswa Tingkat Kelas Atas MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik

Ainul Muttaqin¹

¹ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri, Indonesia

Jl. KH Achmad dahlan No.76, Mojoroto, Kota Kediri, Jawa timur 64112

DOI: 10.21009/jpja.v9i01.70607

Article History

Submitted : Mei 2026

Accepted : Mei 2026

Published : Mei 2026

Keywords

Profil, kebugaran
jasmani, kelas
atas, tkpn, sekolah
dasar

Profile, physical
fitness, high class,
elementary school

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa kelas atas MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan melibatkan seluruh siswa kelas IV, V, dan VI sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah TKPN yang terdiri atas Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit Up, Squat Thrust, dan PACER. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori cukup, meskipun masih terdapat siswa yang berada pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan perlunya peningkatan aktivitas fisik dan pembiasaan hidup sehat agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat.

Abstract

This study aimed to determine the physical fitness profile of upper-grade students at MIM 04 Ngemboh, Gresik Regency, using the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKPN). This research employed a quantitative descriptive method involving all fourth, fifth, and sixth grade students. The instrument used was the TKPN, consisting of Body Mass Index (BMI), V Sit and Reach, Sit Up, Squat Thrust, and PACER tests. The data were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. The findings indicated that the students' physical fitness level was generally in the moderate category, although some students were still classified in the low category. These findings suggest the need to improve students' physical activity and healthy lifestyle habits to enhance their physical fitness.

✉ Corresponding author :
Alamat : Kediri Indonesia
E-mail : ainulmuttaqin25@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang berperan penting dalam mengembangkan potensi, karakter, serta kualitas sumber daya manusia. Pendidikan tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kemampuan fisik, mental, sosial, dan spiritual peserta didik (Wahid & Kurniawan, 2023). Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan diselenggarakan secara sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal (Widiyono & Miftakhurrohman, 2024). Salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mendukung tujuan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), karena melalui aktivitas fisik yang terencana peserta didik diharapkan mampu mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, sikap sportif, serta membiasakan pola hidup sehat (Widiyono & Miftakhurrohman, 2024). Menurut (D. N. Sari, 2020), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang berfungsi mengembangkan individu secara menyeluruh melalui aktivitas gerak, sedangkan (Y. Y. Sari et al., 2024) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, afektif, dan sosial peserta didik. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator keberhasilan pembelajaran PJOK sekaligus penunjang kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Rohmah & Muhammad, 2021). Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik, pola makan, waktu istirahat, lingkungan, dan gaya hidup sehari-hari (Ananda et al., 2023; Prastyawan & Pulungan, 2022b). Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, lebih aktif mengikuti pembelajaran, serta memiliki kemampuan belajar yang lebih optimal dibandingkan peserta didik dengan tingkat kebugaran rendah (Yahya et al., 2023). Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani yang berdampak pada kesehatan maupun prestasi belajar siswa (Mursidin et al., 2020). Kondisi tersebut semakin diperparah oleh perkembangan teknologi yang mendorong anak usia sekolah lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gawai dan permainan digital dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Akibatnya, aktivitas sedentari meningkat dan berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik (Ananda et al., 2023).

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik. (Prastyawan & Pulungan, 2022a) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin berpengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. (Widiyono & Miftakhurrohman, 2024) menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan gerak, kesehatan, dan kebugaran peserta didik. Penelitian (Ananda et al., 2023) menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik akibat penggunaan gawai menjadi salah satu penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. (Yahya et al., 2023) juga menemukan bahwa peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik mampu mengikuti aktivitas belajar dengan tingkat kelelahan yang lebih rendah. Selain itu, (Rohmah & Muhammad, 2021) menegaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan indikator penting dalam mendukung aktivitas fisik sehari-hari, sedangkan (Mursidin et al., 2020) menjelaskan bahwa olahraga teratur, pola makan bergizi, dan istirahat yang cukup merupakan faktor utama dalam menjaga kebugaran jasmani. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki

hubungan yang erat dengan kualitas pembelajaran dan perkembangan peserta didik sehingga perlu dipantau secara berkala melalui kegiatan pengukuran yang sistematis.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada 8 Juli 2025 di MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik, sekolah telah melaksanakan program senam pagi setiap hari Sabtu dan memiliki kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis sebagai upaya meningkatkan aktivitas fisik peserta didik. Namun, kepala sekolah menyampaikan bahwa antusiasme siswa, khususnya pada kelas tinggi, terhadap pembelajaran PJOK cenderung menurun akibat meningkatnya ketertarikan terhadap penggunaan teknologi dan permainan digital. Selain itu, hingga saat ini sekolah belum pernah melaksanakan tes maupun pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sistematis sehingga belum tersedia data empiris mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta didik. Padahal, data tersebut sangat diperlukan sebagai dasar evaluasi pembelajaran PJOK serta penyusunan program peningkatan aktivitas fisik di sekolah.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, sebagian besar penelitian hanya menggambarkan tingkat kebugaran atau faktor-faktor yang memengaruhinya pada lokasi penelitian yang berbeda. Belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji tingkat kebugaran jasmani siswa di MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik yang memiliki karakteristik tersendiri, yaitu telah melaksanakan program senam rutin dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, tetapi belum pernah melakukan pengukuran kebugaran jasmani secara objektif. Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan perlunya kajian yang mampu memberikan data empiris mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta didik sebagai dasar evaluasi pelaksanaan pembelajaran PJOK dan pengembangan program peningkatan kebugaran di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk memberikan informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik sehingga hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh guru PJOK dan pihak sekolah sebagai dasar dalam menyusun strategi pembelajaran, mengevaluasi program pendidikan jasmani, serta meningkatkan aktivitas fisik peserta didik. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik melalui pengukuran menggunakan instrumen yang sesuai sehingga diperoleh gambaran kondisi kebugaran jasmani peserta didik secara objektif.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai objek yang diteliti (Syahrizal & Jailani, 2023). Sementara itu, penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang menggunakan data berbentuk angka yang dianalisis secara statistik untuk memperoleh hasil yang objektif dan terukur (Mustafa et al., 2022). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh melalui instrumen tes kebugaran jasmani. Dengan demikian, penelitian ini tidak menguji hubungan maupun pengaruh antarvariabel, melainkan hanya memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani subjek penelitian.

Populasi dan sampel

Populasi menurut (Asrulla et al., 2023) adalah keseluruhan elemen atau kelompok yang memiliki ciri-ciri tertentu dan menjadi fokus penelitian. Kelompok ini dapat meliputi, objek, peristiwa, atau apapun yang berkaitan dengan kajian yang dilakukan. Populasi dalam penelitian ini mencakup semua siswa kelas atas, yaitu kelas IV, V, dan VI di MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik. Dengan total jumlah siswa yang termasuk dalam populasi adalah 52 orang, dengan rincian 17 siswa di kelas IV, 17 siswa di kelas V, dan 17 siswa di kelas VI. Untuk informasi lebih lanjut mengenai distribusi populasi, tercantum pada tabel berikut :

Tabel 1 : Populasi Siswa MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik.

No.	Kelas	Siswa		Jumlah
		Laki-Laki	Perempuan	
1.	Kelas IV	8	9	17
2.	Kelas V	10	7	17
3.	Kelas VI	11	6	17
Jumlah		29	22	51

Sampel didefinisikan sebagai bagian dari populasi yang diambil secara sistematis sebagai sumber data dan dianggap dapat mencerminkan jumlah serta karakteristik seluruh populasi (Asrulla et al., 2023). Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI di MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik. Teknik pemilihan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Maxwell dalam (Firmansyah & Dede, 2022), *purposive sampling* merupakan metode pemilihan sampel yang dilakukan secara selektif dan bertujuan, dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Teknik ini dilakukan untuk memperoleh data atau informasi yang tidak dapat diperoleh melalui pemilihan sampel lainnya.

Teknik Pengumpulan data

Instrumen merupakan alat pengukur yang penting untuk memperoleh data secara akurat dan konsisten Fraenkel *et al.* dalam (Burhaein & Solekhah, 2024). Instrumen atau alat ukur Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nasional (TKPN), yang mencakup 5 item tes yang meliputi :

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)
2. *V Sit and Reach*
3. *Sit up* 60 detik
4. *Squat thrust* 30 detik
5. *Pacer (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run)*

Prosedur penelitian

Penelitian ini terdiri dari data yang akan disusun menjadi laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di Siswa MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah survei. Menurut Sugiyono dalam (Keswando et al., 2022) metode survei melibatkan pengumpulan data dari lingkungan alami (bukan buatan) dengan cara peneliti menerapkan perlakuan tertentu, seperti menyebar kuisioner, mengadakan tes, ataupun melakukan wawancara secara terstruktur, meskipun perlakuan itu tidak bersifat seperti pada eksperimen.

Metode pengambilan data melalui tes dan pengukuran dengan melakukan pengamatan

langsung. Pengamatan secara langsung dilakukan untuk mengawasi dan menguji pelaksanaan tes dan pengukuran sesuai dengan pedoman Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).

Teknik analisis data

Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dalam bentuk presentase. Pengolahan data dilakukan menggunakan komputerisasi *microsoft excel*, yang memungkinkan pemrosesan dan analisis data secara efisien. Data yang dikumpulkan dari setiap aspek tes adalah data mentah yang kemudian dikonversikan menjadi nilai berdasarkan tabel penilaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Jumlah skor kelima butir tes dihitung dengan rumus yang telah ditetapkan, kemudian digunakan untuk menetapkan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa menurut tabel norma TKPN yang dibakukan oleh Kemenpora pada tahun 2022, dengan kategori capaian sebagai berikut :

Tabel 2 : rumus perhitungan kebugaran jasmani

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	5	2,5
Curl up	20	5	1
Sit Up	20	5	1
V-sit and reach	10	5	0,5
Total			5

Sumber : (KEMENPORA, 2022)

Tabel 3 : klasifikasi hasil capaian tes kebugaran jasmani

Hasil Capaian	Kategori
> 4	Baik Sekali
3 – 3,9	Baik
2 – 2,9	Cukup
1 – 1,9	Kurang
< 1	Kurang Sekali

Sumber : (KEMENPORA, 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian Tes Kebugaran Jasmani (TKPN) pada siswa kelas 4, 5, dan 6 dengan total responden sebanyak 51 siswa, diperoleh hasil bahwa sebanyak 23 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 45%. Selanjutnya, terdapat 14 siswa dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 27%, dan sebanyak 11 siswa berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 22%. Pada kategori baik sekali 3 siswa atau sebesar 6%.



Gambar 1: diagram hasil tes kebugaran pelajar nusantara keseluruhan kelas

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas 4, 5, dan 6 berada pada kategori baik dalam Tes Kebugaran Jasmani, meskipun jumlah siswa pada kategori kurang juga masih cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan masih perlu mendapatkan perhatian melalui aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan secara rutin. Dengan adanya latihan yang teratur, diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat sehingga mendukung kesehatan dan aktivitas belajar siswa secara optimal.

Tabel 4 : hasil perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara keseluruhan

variabel	bobot	nilai	Proporsi nilai
<i>Pacer</i>	50	1	0,6
<i>Squat thrust</i>	20	3	0,6
<i>Sit up</i>	20	2	0,3
<i>V sit and reach</i>	10	4	0,4
total			1,9

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui hasil perhitungan tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) diperoleh nilai 1,9 dimana hasil atau nilai tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas atas di MIM 04 ngemboh Kabupaten Gresik berada pada kategori "KURANG".

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik secara umum berada pada kategori **kurang**. Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani (TKPN) terhadap 51 responden, pada kelas IV sebanyak 5 siswa (35%) berada pada kategori kurang, 4 siswa (24%) kategori cukup, dan 8 siswa (41%) kategori baik. Pada kelas V, sebanyak 6 siswa (53%) termasuk

kategori kurang, 5 siswa (23%) kategori cukup, dan 6 siswa (24%) kategori baik. Sementara itu, pada kelas VI terdapat 7 siswa (47%) berkategori kurang, 4 siswa (35%) kategori cukup, dan 6 siswa (18%) kategori baik. Secara keseluruhan, mayoritas siswa berada pada kategori kurang dan cukup, serta tidak terdapat siswa yang mencapai kategori **baik sekali** (0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di MIM 04 Ngembah masih belum optimal sehingga diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-hari belum mampu memenuhi kebutuhan untuk mempertahankan kondisi fisik yang baik. Menurut (Rohmah & Muhammad, 2021), kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sedangkan (Ananda et al., 2023) menjelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan pendapat (Prastyawan & Pulungan, 2022a) yang menyatakan bahwa kebiasaan hidup aktif merupakan salah satu faktor utama yang menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Dengan demikian, dominasi kategori kurang pada penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki frekuensi maupun intensitas aktivitas fisik yang memadai untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil observasi selama penelitian, siswa yang berada pada kategori kurang umumnya memiliki kecenderungan menjalani gaya hidup sedentari, yaitu lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan bermain gawai atau menonton televisi dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar rumah. Sebaliknya, siswa yang memperoleh kategori cukup dan baik memiliki kebiasaan berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah, aktif bermain bersama teman sebaya di lingkungan rumah, serta mengikuti latihan olahraga secara teratur melalui kegiatan Sekolah Sepak Bola (SSB). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan siswa. Hasil ini mendukung penelitian (Yahya et al., 2023) yang menyatakan bahwa peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mengikuti aktivitas belajar dengan tingkat kelelahan yang lebih rendah. Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian (Mursidin et al., 2020) yang menegaskan bahwa olahraga teratur, pola makan bergizi, dan istirahat yang cukup merupakan faktor utama dalam menjaga kebugaran jasmani.

Selain dipengaruhi oleh kebiasaan individu, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor lingkungan sekolah turut memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Keterbatasan lapangan sekolah akibat lokasi yang berada di tengah permukiman padat menyebabkan ruang gerak siswa menjadi terbatas ketika mengikuti pembelajaran PJOK maupun kegiatan senam bersama. Kondisi tersebut berdampak pada kurang optimalnya kesempatan siswa untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang memadai. Di samping itu, pembelajaran PJOK yang cenderung monoton juga menyebabkan sebagian siswa kurang antusias mengikuti kegiatan pembelajaran. Namun, ketika guru menerapkan pendekatan pembelajaran berbasis permainan, seperti permainan sepak bola secara berkelompok, partisipasi siswa meningkat secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan (Wibowo & Setiawan, 2022) yang menyatakan bahwa kreativitas guru dalam memilih model pembelajaran menjadi faktor penting dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Alokasi waktu pembelajaran PJOK yang hanya berlangsung selama 4 × 35 menit setiap minggu juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan kebugaran

jasmani belum dapat dicapai secara optimal. Waktu tersebut relatif belum cukup apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik di luar jam sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Hidayat, 2022) yang menyatakan bahwa untuk mempertahankan kebugaran jasmani seseorang memerlukan aktivitas olahraga secara rutin sebanyak tiga hingga lima kali dalam satu minggu. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK di sekolah perlu didukung oleh pembiasaan aktivitas fisik di lingkungan keluarga dan masyarakat agar peningkatan kebugaran jasmani dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Hasil penelitian ini mendukung berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan erat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian (Ananda et al., 2023; Prastyawan & Pulungan, 2022b; Widiyono & Miftakhurrohman, 2024; Yahya et al., 2023) sama-sama menunjukkan bahwa siswa yang aktif melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa pembiasaan aktivitas fisik sejak usia sekolah dasar menjadi faktor penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa sekolah perlu melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan pembelajaran PJOK, meningkatkan variasi model pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan, serta mengoptimalkan program senam maupun kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Guru PJOK juga perlu mendorong peserta didik untuk menerapkan gaya hidup aktif di luar lingkungan sekolah melalui kerja sama dengan orang tua. Dari sisi teoretis, penelitian ini memperkuat konsep bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh interaksi antara aktivitas fisik, lingkungan belajar, dan kebiasaan hidup peserta didik sehingga pengembangan kebugaran jasmani memerlukan pendekatan yang bersifat komprehensif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah responden sebanyak 51 siswa sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh siswa sekolah dasar atau madrasah ibtidaiyah. Kedua, penelitian menggunakan pendekatan deskriptif sehingga hanya memberikan gambaran tingkat kebugaran jasmani tanpa menganalisis hubungan maupun pengaruh faktor-faktor yang memengaruhinya. Ketiga, penelitian belum mengukur variabel lain seperti status gizi, pola makan, durasi aktivitas fisik, maupun dukungan keluarga yang kemungkinan turut memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta mengkaji faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

SIMPULAN

Merujuk pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tingkat atas di MIM 04 Ngembah Kabupaten Gresik masih tergolong dalam kategori rendah. Dari seluruh peserta yang diteliti Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian Tes Kebugaran Jasmani (TKPN) pada siswa kelas 4, 5, dan 6 dengan total responden sebanyak 51 siswa, diperoleh hasil sebanyak 23 siswa termasuk dalam kategori “kurang” dengan persentase sebesar (45%). Selanjutnya, terdapat 14 siswa dalam kategori “cukup” dengan persentase sebesar (27%), dan sebanyak 11 siswa berada pada kategori “baik” dengan persentase sebesar (22%). Pada kategori “baik sekali” 3 siswa atau sebesar (6%). Rata rata skor tingkat kebugaran jasmani siswa adalah 1,9 yang menempatkan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori “kurang”. Meskipun status gizi sebagian besar siswa dalam kategori baik berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), hasil ini menjadi indikasi

bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa masih belum cukup untuk meningkatkan kondisi kebugaran tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, D., Rosmawati, Syamsuar, & Amra, F. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 89–91. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1242>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332. <https://www.researchgate.net/publication/386875018>
- Burhaein, E., & Solekhah, N. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Pasca Pandemi Covid-19: Kondisi Terkini pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of S.P.O.R.T.*, 8(1), 249–264. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10296>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114.
- Hidayat, R. (2022). Kebijakan kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 7(4), 315–326.
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Mursidin, Junaidi, S., & Pratama, B. A. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Sukoharjo. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 29–32. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/32>
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., & Victoria, A. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*. Insight Mediatama. <https://repository.insightmediatama.co.id/books/article/view/21>
- Olahraga, K. P. dan. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022a). Signifikansi Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022b). Signifikansi Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(1), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani terhadap Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>

- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian dalam Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Wahid, W. N., & 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>
- Wibowo, S., & Setiawan, A. (2022). Empat pilar pembinaan prestasi olahraga nasional. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 51–60.
- Widiyono, I. P., & Miftakhurrohman, M. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 1 Bumirejo. *Journal on Education*, 6(4), 18238–18247. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5772>
- Yahya, F. A., Muryadi, A. D., & Rumpoko, S. S. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Siswa SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 9(1), 106–119. <https://doi.org/10.36728/jip.v9i1.2244>