

Received: 09 -05- 2025 | Accepted: 05-08-2025 Published: 20-10-2025**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA UPTD SD NEGERI 16 JULI DI KABUPATEN BIREUEN MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN)****¹Hanif Taufiqurrahman, ²Amiruddin, Masyitah³**1,2,Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh 3
Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas

Islam Kebangsaan Indonesia.

Email Korespondensi: hanif.t@mhs.usk.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan indikator kualitas hidup yang esensial dan fundamental dalam menunjang prestasi belajar siswa (Kuncoro Darumoyo et al., 2025). Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani 50 siswa kelas 4, 5, dan 6 di UPTD SD Negeri 16 Juli, Kecamatan Juli, Kabupaten Bireuen, menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). TKPN, yang diluncurkan Kemenpora pada tahun 2022, dirancang untuk mengukur kemampuan fisik pelajar dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan (Sutoro et al., 2024; Rusdiana et al., 2022). Hasil analisis data menunjukkan mayoritas siswa memiliki status gizi dalam kategori Gizi Baik, namun tingkat kebugaran jasmani keseluruhan berada di kategori Cukup, serupa dengan temuan pada siswa SDN 1 Rejomulyo (Fajaryanto et al., 2022). Komponen Daya Tahan Kardiovaskular (PACER), yang memiliki bobot 85%, menjadi faktor pembatas utama (Oktavia Dewi et al., 2024). Disimpulkan bahwa diperlukan program peningkatan aktivitas fisik yang terstruktur dan sistematis di sekolah untuk mengoptimalkan kebugaran siswa (Sutoro et al., 2024; Kuncoro Darumoyo et al., 2025).

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), Sekolah Dasar.*

Abstract

Physical fitness is an essential and fundamental indicator of quality of life in supporting student learning achievement (Kuncoro Darumoyo et al., 2025). This quantitative descriptive study aims to examine the physical fitness levels of 50 students in grades 4, 5, and 6 at UPTD SD Negeri 16 Juli, Juli District, Bireuen Regency, using the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) instrument. TKPN, launched by the Ministry of Youth and Sports in 2022, is designed to measure students' physical ability to carry out daily activities without experiencing excessive fatigue (Sutoro et al., 2024; Rusdiana et al., 2022). Data analysis results show that the majority of students have a nutritional status in the Good Nutrition category, but their overall physical fitness level is in the Fair category, similar to the findings in students at SDN 1 Rejomulyo (Fajaryanto et al., 2022). The Cardiovascular Endurance Component (PACER), which has a weight of 85%, is the main limiting factor (Oktavia Dewi et al., 2024). It is concluded that a

structured and systematic physical activity improvement program is needed in schools to optimize student fitness (Sutoro et al., 2024; Kuncoro Darumoyo et al., 2025).

Keywords: *Physical Fitness, Nusantara Student Fitness Test (TKPN), Elementary School.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani (KJ) merupakan salah satu aspek fundamental dalam menunjang kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari, terutama bagi para pelajar yang sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan. Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada kapasitas fisik siswa, tetapi juga memiliki hubungan erat dengan kemampuan kognitif, konsentrasi, dan prestasi belajar secara keseluruhan. Seperti yang dijelaskan oleh Kuncoro Darumoyo et al. (2025), kebugaran jasmani adalah faktor penting yang dapat memengaruhi prestasi akademik seorang siswa, sehingga keberadaannya tidak dapat diabaikan dalam dunia pendidikan modern.

Secara konseptual, kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Saputra et al., 2025). Pengertian ini menekankan pentingnya keseimbangan antara kapasitas tubuh dan tuntutan aktivitas yang dilakukan. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik mampu melaksanakan berbagai aktivitas fisik dengan efisien, mulai dari berjalan, berlari, bermain, hingga melakukan tugas-tugas akademik yang memerlukan ketahanan fisik tertentu. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Oktavia Dewi et al. (2024) serta Oktaviani dan Wibowo (2020), ditegaskan bahwa individu dengan kebugaran jasmani optimal umumnya memiliki kondisi tubuh yang sehat, bertenaga, dan lebih siap dalam menjalani aktivitas harian tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Namun demikian, kondisi kebugaran jasmani pelajar di Indonesia pada masa kini masih menjadi persoalan serius yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani di kalangan pelajar berada dalam kategori kurang baik dan cenderung mengkhawatirkan (Kapti & Winarno, 2022; Darmawan, 2017). Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak dan remaja seiring perkembangan teknologi dan pola hidup sedentari. Kuncoro Darumoyo et al. (2025) mengungkapkan bahwa menurunnya frekuensi aktivitas fisik siswa dapat berdampak langsung pada kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan beban aktivitas, sehingga tingkat kebugaran jasmani mereka menurun.

Lebih lanjut, rendahnya kebugaran jasmani pada pelajar berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti peningkatan risiko obesitas, gangguan postur, serta berkurangnya semangat dan kesiapan siswa dalam menjalankan aktivitas fisik yang membutuhkan kekuatan dan ketahanan tubuh (Kapti & Winarno, 2022; Fauzi et al., 2023). Obesitas pada anak sekolah, misalnya, tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga berdampak pada kepercayaan diri, interaksi sosial, dan pencapaian

akademik. Dengan demikian, kebugaran jasmani bukan sekadar aspek yang berkaitan dengan pelajaran olahraga, tetapi merupakan bagian integral dari perkembangan siswa secara keseluruhan.

Menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam pembentukan karakter dan kualitas sumber daya manusia masa depan, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) mengambil langkah strategis dengan meluncurkan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada tahun 2022 (Rusdiana et al., 2022; Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2022). TKPN merupakan upaya komprehensif untuk mengukur, memantau, dan meningkatkan kondisi fisik pelajar di seluruh Indonesia secara sistematis dan berkelanjutan.

Instrumen ini dirancang untuk mendukung implementasi Desain Besar Olahraga Nasional (DBON), yang memiliki visi mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat, bugar, dan unggul dalam berbagai aspek kehidupan (Kemenpora, 2022; Sutoro et al., 2024). DBON menekankan pentingnya pembinaan kebugaran sejak usia dini sebagai pondasi dalam mencetak generasi yang kuat, produktif, dan berdaya saing tinggi. Dalam konteks tersebut, TKPN menjadi alat yang sangat relevan untuk memastikan bahwa pelajar Indonesia berada dalam kondisi fisik yang ideal sesuai dengan standar kebugaran modern.

TKPN sendiri mencakup beberapa item tes yang mewakili komponen-komponen kebugaran jasmani yang penting. Lima item utama yang diukur meliputi Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit-Up 60 Detik, Squat Thrust 30 Detik, dan Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) (Rusdiana et al., 2022; Mae et al., 2024). Setiap komponen memiliki tujuan pengukuran yang berbeda, tetapi secara keseluruhan memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi fisik seorang pelajar.

IMT digunakan untuk menilai komposisi tubuh, khususnya terkait dengan berat badan dan tinggi badan siswa. V Sit and Reach mengukur fleksibilitas otot bagian belakang tubuh dan hamstring, yang penting untuk mobilitas dan postur. Sit-Up 60 Detik menilai kekuatan serta ketahanan otot perut, sedangkan Squat Thrust 30 Detik mengukur kekuatan serta daya tahan otot tungkai dan lengan. Sementara itu, tes PACER digunakan untuk mengevaluasi kapasitas aerobik atau daya tahan jantung dan paru, yang merupakan salah satu indikator kebugaran jasmani paling fundamental.

Dengan komposisi tes yang dirancang secara ilmiah tersebut, TKPN dapat memberikan gambaran objektif tentang kondisi kebugaran jasmani pelajar sekaligus menjadi dasar bagi lembaga pendidikan untuk melakukan evaluasi dan perbaikan program aktivitas fisik di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa di UPTD SD Negeri 16 Juli Kabupaten Bireuen sebagai bagian dari upaya evaluasi dan pengembangan kesehatan fisik di lingkungan sekolah dasar. Sampel penelitian terdiri dari 50 siswa dari Kelas 4, 5, dan 6. Pemilihan instrumen TKPN dalam studi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa alat ukur tersebut telah disesuaikan dengan karakteristik

pelajar Indonesia dan mampu menggambarkan kondisi kebugaran jasmani secara komprehensif.

Hasil analisis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta rekomendasi tindak lanjut untuk meningkatkan kualitas fisik pelajar di sekolah tersebut. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi sekolah-sekolah lain dalam menyusun strategi pengembangan kebugaran jasmani yang lebih efektif dan sesuai kebutuhan peserta didik..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain survei cross-sectional untuk memperoleh gambaran kondisi kebugaran jasmani siswa pada satu waktu pengukuran (Hidasari, 2023). Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat mengidentifikasi tingkat kebugaran pelajar secara objektif melalui pengumpulan data yang terstruktur. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 50 siswa yang berasal dari kelas 4, 5, dan 6 di UPTD SD Negeri 16 Juli, Kabupaten Bireuen. Pemilihan partisipan tersebut mempertimbangkan representasi tingkat kelas yang berbeda guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai variasi kebugaran jasmani pada jenjang sekolah dasar.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang telah ditetapkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) sebagai standar pengukuran kebugaran pelajar di Indonesia (Rusdiana et al., 2022; Kemenpora, 2022). Dari rangkaian tes TKPN, dua komponen utama yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi Indeks Massa Tubuh (IMT), yang digunakan untuk menentukan status gizi siswa (Tim Penyusun, n.d.a), serta tes PACER yang berfungsi mengukur daya tahan kardiovaskular secara progresif (Mae et al., 2024; Tim Penyusun, n.d.b). Kedua instrumen ini dipilih karena memiliki peran penting dalam mencerminkan kesehatan fisik dan kapasitas aerobik siswa secara menyeluruhan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa persentase untuk menggambarkan distribusi hasil kebugaran siswa. Nilai akhir kebugaran TKPN dihitung menggunakan rumus pembobotan, dengan bobot terbesar diberikan pada komponen PACER sebesar 85%, sementara komponen lainnya memiliki bobot yang lebih kecil (Januarianto & Warthadi, 2023; Oktavia Dewi et al., 2024). Hasil perhitungan tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam lima kategori tingkat kebugaran, mulai dari Baik Sekali (> 4), Baik, Sedang, Kurang, hingga Kurang Sekali (< 1) (Oktavia Dewi et al., 2024). Klasifikasi ini membantu memberikan gambaran mengenai posisi kebugaran setiap siswa serta memungkinkan pihak sekolah untuk merancang intervensi yang sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status Gizi (IMT) sebagai Fondasi Kebugaran Jasmani

Status gizi merupakan salah satu komponen fundamental yang menentukan kualitas kebugaran jasmani seseorang, terutama pada anak usia sekolah dasar yang sedang berada dalam fase pertumbuhan pesat. Pada konteks penelitian di UPTD SD Negeri 16 Juli, Kabupaten Bireuen, hasil analisis Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori Gizi Baik (Normal). Temuan ini menjadi indikator penting bahwa secara umum siswa memiliki kondisi tubuh yang seimbang antara berat badan dan tinggi badan, sehingga dapat menunjang aktivitas fisik mereka secara optimal. IMT sendiri merupakan alat ukur sederhana namun efektif yang digunakan untuk menggambarkan komposisi tubuh seseorang. Melalui IMT, peneliti dapat menentukan apakah seorang anak berada dalam kategori kurus, normal, gemuk, atau obesitas—kategori yang memiliki implikasi langsung terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani.

Dalam dunia pendidikan dan kesehatan, gizi baik telah lama diakui sebagai syarat utama untuk mencapai performa fisik yang optimal. Siswa yang memiliki status gizi ideal cenderung memiliki energi yang cukup, metabolisme yang seimbang, serta fungsi sistem organ yang bekerja lebih efisien. Semua aspek ini berkontribusi pada kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas fisik, mempertahankan ketahanan tubuh saat berolahraga, dan berpartisipasi secara maksimal dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sebaliknya, status gizi yang tidak seimbang—baik itu gizi kurang maupun gizi berlebih—dapat menjadi hambatan dalam pencapaian kebugaran jasmani yang baik. Anak dengan gizi kurang biasanya memiliki massa otot yang rendah dan mudah mengalami kelelahan, sementara anak dengan gizi berlebih berisiko menghadapi keterbatasan mobilitas dan gangguan pernapasan saat melakukan aktivitas fisik.

Temuan bahwa mayoritas siswa UPTD SD Negeri 16 Juli berada dalam kategori gizi baik merupakan sinyal positif bagi pihak sekolah maupun orang tua. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola konsumsi dan pola aktivitas fisik siswa cukup seimbang. Hasil penelitian ini juga selaras dengan temuan penelitian sebelumnya. Fajaryanto et al. (2022), misalnya, menemukan bahwa 57% siswa di SDN 1 Rejomulyo berada dalam kategori gizi baik. Hal yang sama ditunjukkan oleh studi Saputra et al. (2025) pada siswa SMA Negeri 6 Kota Jambi, di mana 70% siswanya berada dalam kategori status gizi baik. Konsistensi data tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar siswa sekolah di berbagai daerah memiliki status gizi yang cukup baik, meskipun tantangan seperti gaya hidup sedentari dan kebiasaan makan tidak sehat terus meningkat pada era modern.

Tidak hanya itu, temuan serupa juga terjadi di SMP Kristen 2 Mollo Utara, di mana sebagian besar siswa termasuk ke dalam kategori status gizi normal (Mae et al., 2024). Keselarasan beberapa penelitian ini memperkuat pandangan bahwa status gizi

yang baik merupakan kondisi yang cukup umum ditemui pada pelajar Indonesia, namun tetap harus dijaga karena sangat mudah berubah akibat pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, minimnya aktivitas fisik, serta paparan gawai yang berlebihan yang menyebabkan penurunan aktivitas gerak sehari-hari.

Status gizi yang baik bukan hanya menjadi dasar fisik untuk bergerak optimal, tetapi juga berhubungan erat dengan performa belajar siswa. Anak yang memiliki gizi seimbang cenderung lebih mampu berkonsentrasi, memiliki stamina yang stabil sepanjang hari, dan menunjukkan performa akademik yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa fungsi otak, seperti daya ingat dan kemampuan pemecahan masalah, juga dipengaruhi oleh kecukupan zat gizi makro maupun mikro. Dengan demikian, status gizi yang baik tidak hanya mencerminkan kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan kognitif dan emosional siswa.

Dalam konteks kebugaran jasmani, status gizi merupakan faktor yang tak terpisahkan dari komponen kebugaran lainnya seperti kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh. IMT yang tergolong normal memberikan keuntungan berupa pergerakan tubuh yang lebih efisien, risiko cedera yang rendah, dan kemampuan tubuh dalam mengatur suhu serta memperbaiki jaringan otot setelah aktivitas fisik. Jika status gizi berada di luar kategori normal, maka seluruh komponen kebugaran tersebut dapat terpengaruh. Anak obesitas, misalnya, cenderung memiliki kekuatan yang mungkin cukup tinggi namun kurang dalam hal daya tahan dan kelincahan. Sebaliknya, anak dengan gizi kurang biasanya kurang bertenaga dan cepat lelah saat mengikuti aktivitas fisik.

Pada studi yang dilakukan di UPTD SD Negeri 16 Juli, status gizi yang baik memberikan landasan yang kuat bagi siswa untuk mencapai kebugaran jasmani yang lebih optimal di masa mendatang. Namun, meskipun sebagian besar siswa termasuk dalam kategori normal, bukan berarti intervensi tidak diperlukan. Pihak sekolah tetap perlu memastikan bahwa siswa menjaga pola makan seimbang dan mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Selain itu, kegiatan olahraga rutin dalam pembelajaran PJOK harus dipertahankan bahkan diperkuat untuk memastikan bahwa status gizi baik diikuti dengan kemampuan fisik yang terlatih.

Lebih jauh lagi, integrasi edukasi gizi dalam kurikulum sekolah sangat penting agar siswa memahami pentingnya menjaga pola makan sehat. Upaya ini dapat dilakukan melalui kegiatan literasi gizi, penyuluhan kesehatan, maupun kerja sama dengan tenaga kesehatan setempat. Dengan demikian, siswa bukan hanya mengetahui kategori IMT mereka, tetapi juga memahami apa yang harus dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki status gizi mereka.

Secara keseluruhan, status gizi merupakan fondasi bagi kebugaran jasmani siswa. Temuan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori gizi baik merupakan awal yang menjanjikan untuk pengembangan kebugaran dan kesehatan siswa secara berkelanjutan. Dengan mempertahankan status gizi tersebut dan meningkatkan aktivitas fisik harian,

siswa diharapkan dapat mencapai kebugaran jasmani optimal yang akan mendukung proses belajar, pertumbuhan, serta kualitas hidup secara keseluruhan..

Kebugaran Fungsional: PACER dan Komponen Kekuatan

Kebugaran fungsional merupakan indikator penting dalam menilai kemampuan fisik siswa dalam menjalankan aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga yang memerlukan koordinasi, kekuatan, ketahanan, serta efisiensi gerak. Dalam konteks penelitian di UPTD SD Negeri 16 Juli, komponen kebugaran fungsional dianalisis melalui dua indikator utama dari Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yaitu PACER Test sebagai pengukur daya tahan kardiovaskular, serta tes Squat Thrust dan Sit-Up sebagai pengukur daya tahan otot, kekuatan, dan koordinasi tubuh. Secara keseluruhan, hasil pengukuran kebugaran fungsional siswa menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori Cukup, sebuah kategori yang mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran mereka masih dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik terstruktur dan bimbingan yang konsisten.

Komponen PACER—Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run—merupakan tes yang secara khusus dirancang untuk menilai kapasitas aerobik siswa, yaitu kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam memasok oksigen ke seluruh tubuh selama melakukan kegiatan intensif. Tes ini dilakukan dengan lari bolak-balik mengikuti irama bunyi beep yang semakin cepat. Semakin tinggi kemampuan siswa mengikuti irama tersebut, semakin baik tingkat daya tahan kardiovaskularnya. Pada penelitian ini, mayoritas siswa UPTD SD Negeri 16 Juli berada dalam kategori Cukup, yang berarti bahwa sistem kardiovaskular siswa mampu bekerja pada tingkat sedang, tetapi belum mencapai level optimal.

Temuan tersebut selaras dengan penelitian Saputra et al. (2025) terhadap siswa SMA Negeri 6 Kota Jambi, di mana 50% peserta didominasi oleh kategori cukup pada tes PACER. Kesamaan hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kapasitas aerobik pada pelajar Indonesia pada umumnya masih perlu mendapat perhatian, khususnya dalam penyediaan porsi aktivitas fisik yang memadai. Meskipun demikian, pencapaian kategori cukup pada siswa sekolah dasar dapat dikatakan sebagai modal awal yang baik. Dibandingkan hasil penelitian Sutoro et al. (2024) di Jayapura yang menemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kurang, maka siswa UPTD SD Negeri 16 Juli memiliki kondisi yang relatif lebih baik namun tetap memerlukan penguatan.

PACER Test memiliki bobot penilaian tertinggi dalam TKPN, yaitu sebesar 85% (Oktavia Dewi et al., 2024). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya komponen daya tahan kardiovaskular dalam keseluruhan penilaian kebugaran jasmani. Daya tahan aerobik merupakan dasar bagi berbagai aktivitas fisik, baik dalam konteks olahraga maupun kegiatan harian seperti berjalan, berlari, bermain, dan beraktivitas di sekolah. Tanpa kapasitas aerobik yang memadai, siswa akan lebih cepat mengalami kelelahan,

kurang fokus saat proses pembelajaran, dan memiliki risiko kesehatan yang lebih tinggi di kemudian hari seperti obesitas dan gangguan metabolismik.

Selain PACER, kebugaran fungsional siswa juga diukur melalui tes Squat Thrust dan Sit-Up, dua komponen penting yang menilai kekuatan, koordinasi, serta kemampuan otot inti (core muscles) dalam menopang gerakan tubuh. Squat Thrust merupakan gerakan kombinasi jongkok, posisi plank, serta berdiri kembali yang dilakukan dalam waktu 30 detik. Gerakan ini menuntut kemampuan kekuatan otot tungkai, lengan, kelincahan, serta koordinasi tubuh secara keseluruhan. Sementara itu, Sit-Up dalam durasi 60 detik mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut yang berperan penting dalam stabilitas postur, keseimbangan, serta perlindungan tulang belakang.

Hasil yang diperoleh dari kedua komponen ini di UPTD SD Negeri 16 Juli menunjukkan kecenderungan siswa berada dalam kategori Rendah hingga Cukup. Artinya, meskipun sebagian siswa memiliki kekuatan dan koordinasi tubuh yang cukup baik, masih terdapat sebagian besar lainnya yang menunjukkan keterbatasan dalam kemampuan otot inti dan otot tungkai. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian di SMA Negeri 6 Kota Jambi, di mana 47,50% siswa berada di kategori rendah dan 47,50% lainnya berada pada kategori cukup pada komponen Squat Thrust dan Sit-Up (Saputra et al., 2025). Kecenderungan serupa di dua jenjang pendidikan yang berbeda menunjukkan bahwa lemahnya komponen kekuatan otot bukan hanya masalah lokal atau situasional, tetapi merupakan gambaran umum di kalangan pelajar sekolah di Indonesia.

Rendahnya kemampuan pada tes Squat Thrust dan Sit-Up dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik yang melibatkan kekuatan otot secara langsung. Anak sekolah dasar pada era modern lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas pasif seperti bermain gawai, menonton televisi, atau duduk di dalam kelas dalam waktu yang cukup lama. Minimnya kegiatan luar ruang dan permainan fisik tradisional juga menjadi faktor penyebab melemahnya daya tahan otot dan koordinasi gerak siswa.

Selain itu, pembelajaran PJOK di sekolah sering kali terbatas pada alokasi waktu tertentu sehingga siswa tidak mendapatkan latihan penguatan otot secara rutin. Padahal, latihan-latihan sederhana seperti plank, squat, sit-up, atau skipping dapat dilakukan setiap hari selama 10–15 menit dan memberikan dampak signifikan bagi perkembangan kekuatan otot mereka. Guru PJOK memiliki peran penting dalam memberikan variasi latihan dan mendorong siswa untuk aktif bergerak di luar jam pelajaran.

Secara keseluruhan, kebugaran fungsional siswa UPTD SD Negeri 16 Juli yang berada dalam kategori cukup menunjukkan bahwa kondisi mereka masih dapat ditingkatkan. Dengan memberikan perhatian lebih pada aktivitas fisik yang berfokus pada penguatan otot dan meningkatkan daya tahan aerobik, pencapaian kebugaran yang lebih optimal dapat diraih. Upaya peningkatan ini sangat penting, tidak hanya untuk mendukung aktivitas fisik di sekolah, tetapi juga untuk membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Kebugaran Jasmani Keseluruhan dan Implikasinya

Kebugaran jasmani secara keseluruhan merupakan gambaran menyeluruh dari kemampuan fisik seorang siswa dalam menjalankan aktivitas harian maupun aktivitas olahraga yang memerlukan kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh. Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani siswa UPTD SD Negeri 16 Juli dinilai menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang memberikan penilaian komprehensif melalui pembobotan beberapa komponen utama, terutama PACER sebagai indikator dominan. Berdasarkan hasil analisis, total skor TKPN siswa berada pada kategori Cukup dengan nilai proporsi 2,2. Kategori ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa berada pada tingkat sedang—belum mencapai optimal, tetapi tidak pula berada pada kondisi rendah.

Hasil ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan fisik dasar yang memadai untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dan aktivitas olahraga di sekolah, namun masih memerlukan peningkatan dalam beberapa aspek agar mencapai kebugaran jasmani yang lebih ideal. Skor 2,2 yang diperoleh siswa UPTD SD Negeri 16 Juli sejalan dengan temuan penelitian di SDN 1 Rejomulyo yang menunjukkan nilai proporsi yang sama, yaitu 2,2 dan dikategorikan dalam tingkat kebugaran Cukup (Fajaryanto et al., 2022). Kesamaan ini mengindikasikan bahwa fenomena kebugaran jasmani kategori menengah cukup umum ditemukan pada anak usia sekolah dasar di berbagai wilayah Indonesia.

Tidak hanya pada jenjang sekolah dasar, pola serupa juga tampak pada pelajar tingkat menengah. Penelitian Saputra et al. (2025) di SMA Negeri 6 Kota Jambi menemukan bahwa 55% siswa laki-laki berada dalam kategori kebugaran Cukup, menunjukkan bahwa kapasitas kebugaran jasmani pelajar di berbagai tingkat pendidikan masih didominasi oleh kategori sedang. Hal ini memperlihatkan adanya kecenderungan umum bahwa meskipun siswa berada pada usia yang seharusnya paling aktif secara fisik, tingkat kebugaran mereka belum mencapai kategori optimal. Temuan ini penting dalam rangka memahami bagaimana pola aktivitas fisik, gaya hidup, dan lingkungan sekolah memengaruhi perkembangan kebugaran jasmani pelajar.

Kategori Cukup yang mendominasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan fisik yang belum mencapai puncak potensi. Salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi hal ini adalah rendahnya aktivitas fisik di luar jam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Banyak siswa menghabiskan waktu luang dengan aktivitas sedentari seperti bermain gawai, menonton televisi, atau duduk dalam waktu lama tanpa aktivitas fisik yang memadai. Kondisi ini diperkuat oleh temuan observasi di MIN 6 Ngawi, di mana sebagian besar siswa

cenderung kurang melakukan aktivitas fisik di luar sekolah (Kuncoro Darumoyo et al., 2025). Pola perilaku sedentari tersebut berdampak langsung pada kemampuan fisik siswa, terutama dalam hal daya tahan, kekuatan otot, dan kapasitas kardiorespirasi.

Minimnya aktivitas fisik di luar sekolah juga berkaitan erat dengan ketersediaan lingkungan bermain yang aman dan kondusif. Beberapa daerah mungkin menghadapi keterbatasan ruang terbuka, sehingga siswa lebih sering beraktivitas di dalam rumah yang tidak mendukung aktivitas fisik intens. Selain itu, penggunaan perangkat teknologi yang meningkat pada anak usia sekolah dasar turut berkontribusi pada menurunnya aktivitas fisik harian. Banyak siswa lebih memilih bermain gim atau menjelajahi media sosial daripada melakukan kegiatan fisik yang bermanfaat bagi kebugaran tubuh mereka. Pencapaian kategori cukup pada kebugaran jasmani keseluruhan juga berkaitan erat dengan hasil komponen utama dalam TKPN, terutama PACER yang memiliki bobot penilaian tertinggi, yaitu 85%. Meskipun sebagian siswa berada pada kategori sedang untuk PACER, hasil tersebut menunjukkan bahwa kapasitas daya tahan kardiorespirasi siswa belum optimal. Kapasitas kardiorespirasi yang kuat sangat penting bagi kesehatan jantung dan paru-paru, serta menjadi dasar bagi ketahanan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik jangka panjang. Ketika komponen PACER belum mencapai kategori baik, secara keseluruhan skor kebugaran jasmani siswa juga akan terdampak.

Komponen kekuatan otot seperti Squat Thrust dan Sit-Up yang cenderung berada pada kategori rendah hingga cukup turut memengaruhi skor total TKPN. Komponen ini penting karena berkaitan dengan kekuatan otot inti (core), keseimbangan, koordinasi, serta kemampuan tubuh untuk bergerak secara efektif. Ketika siswa memiliki kekuatan otot yang kurang, aktivitas fisik yang lebih berat seperti berlari, melompat, atau melakukan olahraga tertentu menjadi lebih sulit dilakukan. Hal ini menyebabkan penurunan performa pada pengukuran kebugaran yang melibatkan kombinasi beberapa kemampuan fisik.

Implikasi dari temuan ini sangat penting dalam konteks pendidikan dan kesehatan siswa. Sebagai generasi yang sedang berkembang, anak usia sekolah dasar memerlukan stimulasi fisik yang konsisten agar mampu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memiliki hubungan dengan kemampuan kognitif, konsentrasi belajar, dan kesehatan mental. Siswa dengan kebugaran jasmani baik cenderung memiliki stamina belajar lebih kuat, kemampuan fokus lebih lama, serta motivasi yang lebih tinggi dalam mengikuti aktivitas pembelajaran.

Dengan kategori kebugaran cukup yang diperoleh siswa UPTD SD Negeri 16 Juli, sekolah dan guru PJOK memiliki peran strategis dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui program pembelajaran yang menarik, variatif, dan berorientasi pada peningkatan kebugaran. Guru perlu merancang kegiatan yang mencakup latihan kekuatan, latihan aerobik, permainan aktif, serta kegiatan luar ruang yang dapat mendorong siswa untuk bergerak lebih banyak. Selain itu, dukungan orang tua juga

sangat penting dalam membentuk kebiasaan hidup aktif di rumah agar kebugaran fisik dapat meningkat secara berkelanjutan.

Pada akhirnya, kategori kebugaran cukup bukanlah titik akhir, melainkan titik awal untuk membangun program peningkatan kondisi fisik yang lebih terarah dan sistematis. Dengan strategi pembelajaran PJOK yang tepat, peningkatan aktivitas fisik harian, serta edukasi kesehatan yang konsisten, siswa diharapkan dapat mencapai kebugaran jasmani optimal di masa depan, sehingga mampu tumbuh menjadi generasi yang lebih sehat, kuat, dan berkualitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) terhadap 50 siswa UPTD SD Negeri 16 Juli, Bireuen, dapat disimpulkan bahwa kondisi gizi dan kebugaran jasmani siswa berada pada tingkat yang cukup menggembirakan, namun tetap membutuhkan perhatian untuk peningkatan lebih lanjut. Status gizi siswa secara mayoritas berada pada kategori Gizi Baik (Normal), sebuah kondisi yang menjadi indikator penting bagi kesehatan dan kesiapan fisik mereka dalam mengikuti aktivitas belajar maupun olahraga (Saputra et al., 2025; Fajaryanto et al., 2022). Meski demikian, tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa masih berada pada kategori Cukup, sejalan dengan hasil penelitian di SDN 1 Rejomulyo (Fajaryanto et al., 2022). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun kondisi gizi sudah baik, aspek kebugaran fungsional belum sepenuhnya optimal dan masih memerlukan penguatan.

Komponen PACER yang mengukur daya tahan kardiorespirasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa hanya berada pada kategori Cukup, dan hal ini memberikan kontribusi besar terhadap skor total kebugaran yang belum mencapai kategori baik. Mengingat komponen PACER memiliki bobot tertinggi dalam TKPN, peningkatan pada aspek ini sangat diperlukan agar siswa dapat mencapai kebugaran jasmani yang lebih ideal (Oktavia Dewi et al., 2024). Oleh karena itu, sekolah disarankan menjadikan TKPN sebagai program evaluasi tahunan untuk memantau perkembangan kebugaran siswa secara sistematis. Selain itu, perlu dirancang program PJOK yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, serta integrasi aktivitas fisik yang menyenangkan di lingkungan sekolah untuk mendorong siswa lebih aktif bergerak (Kuncoro Darumoyo et al., 2025; Sutoro et al., 2024). Strategi ini diharapkan dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat otot, dan membentuk kebiasaan hidup sehat pada siswa secara jangka panjang.

REFERENSI

- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Journal JIP*, 7 (2), 143–154.

- Fajaryanto, M., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2022). Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 3*(3), 223–230.
- Fauzi, M. S., Cahyono, D., Naheria, N., Cahyaningrum, G. K., & Amalia, H. D. (2023). Pelatihan Penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Samarinda. EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1 (8), 796–804.
- Hidasari, F. P. (2023). Pengukuran Physical Fitness Remaja Di Kota Pontianak Menggunakan Instrumen TKPN. Journal Physical Health Recreation, 3(2).
- Januarianto, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Jambura Journal of Sports Coaching, 5 (2), 149–154.
- Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. Sport Science and Health, 4 (3), 258–267.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.
- Kuncoro Darumoyo, A. W. B. U., & Septianingrum, K. (2025). Optimalisasi Kebugaran Jasmani Siswa di MIN 6 Ngawi melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). KOMUNITA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat, 4 (1), 1–12.
- 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.
- Mae, R. M., Baun, A., & Palinata, Y. J. (2024). Sosialisasi dan Pelatihan Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Bagi Siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN), 5 (4), 5111–5120.
- Oktavia Dewi, T., Al Ardha, M. A., Hamdani, & Rohman, M. F. (2024). Physical Fitness Analysis of Junior High School Students by Using Indonesian Student Physical Fitness Test (TKPN). International Journal of Educational Development, 1 (4), 55–72.
- Rusdiana, A., Wirawan, O., Ronald, H., Hadi, Guntur, Komarudin, D., & Al Ardha, M. A. (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Saputra, T. R., 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, 9 (1), 46–54.

Sutoro, Womsiwor, D., Yudistira, I., & Putra, M. F. P. (2024). Pelatihan Penerapan Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada Guru Olahraga di Kota Jayapura. *JURNAL ABDI INSANI*, 11 (4), 2759–2765.

Tim Penyusun. (n.d.a). Buku Pedoman Pelaksanaan Identifikasi Antropometri. Asisten Deputi Olahraga Pendidikan Kemenpora RI.

Tim Penyusun. (n.d.b). Buku Pedoman Pelaksanaan Identifikasi Tes Kemampuan Fisik. Asisten Deputi Olahraga Pendidikan Kemenpora RI.